

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Tanec a improvizace jako nástroj sociální práce

Petra Dvořáková

Bakalářská práce

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

Praha 2024

Prague College of Psychosocial Studies



Dance and improvisation as tool of social work

Petra Dvořáková

The Bachelor Thesis


The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Praha 2024

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne: 28. července 2024

Podpis 

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda upřímně poděkovala vedoucí práce PhDr. Magdaleně Kot'ové, Ph.D. za její ochotu, trpělivost, morální podporu a cenné rady při vedení mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala Michaele Kessler za její ochotu při sdílení informací a materiálů.

Anotace

Teoreticko-výzkumná bakalářská práce se zabývá využitím tance v rámci umělecko-komunitní činnosti, v tomto kontextu jej lze využít jako účinný nástroj v sociální práci. V rámci teorie je pojednána tzv. taneční terapie, z níž přístupy využívající tanec vycházejí, dále pak taneční umělecké komunitní projekty. Cílem kvalitativní výzkumné sondy bylo prozkoumat, jak participanti hodnotí přínos účasti na tanečním projektu, který byl zaměřen na práci s ostrakizovanými a marginalizovanými skupinami, v tomto konkrétním případě se jednalo o osoby potýkající se s duševním onemocněním. Projekt se účastnili i profesionální tanečníci, sociální pracovníci a terapeuti. Výzkumné šetření bylo realizováno na základě pěti polostrukturovaných rozhovorů a zpracováno metodou tematické analýzy.

Klíčová slova: tanec, tanec jako umění, umělecko-komunitní, taneční terapie, terapeutický tanec, tanečně pohybová terapie

Abstrakt

The theoretical-research bachelor's thesis addresses the use of dance within artistic-community activities, highlighting its potential as an effective tool in social work. The theoretical part discusses dance therapy, from which approaches utilizing dance are derived, as well as dance artistic community projects. The aim of the qualitative research probe was to explore how participants evaluate the benefits of participating in a dance project focused on working with ostracized and marginalized groups, specifically individuals struggling with mental illness. The project also involved professional dancers, social workers, and therapists. The research was conducted based on five semi-structured interviews and processed using thematic analysis.

Key words: dance, dance as art, artistic and community, dance therapy, therapeutic dance, dance movement therapy

OBSAH

ÚVOD	2
TEORETICKÁ ČÁST	3
1 Tanec jako léčebný prostředek	3
1.1 Role tance v dějinách lidstva	3
1.2 Pojmy spojené s taneční terapií	4
1.2.1 Pohyb	4
1.2.2 Tanec	4
1.2.3 Expresce	5
1.2.4 Kreativní tanec / Improvizace / Autentický pohyb (tanec)	6
1.3 Tanec jako terapie	7
1.3.1 Tanečně pohybová terapie (TPT)	8
1.3.2 Taneční terapie nebo Terapeutický tanec	9
2 Tanec v umělecko-komunitní činnosti v kontextu sociální práce	12
2.1 BPart	12
2.2 Co říkají celosvětové studie	15
PRAKTICKÁ ČÁST	18
3 Metodologie výzkumné sondy	18
3.1 Výzkumné šetření	18
3.2 Cíl výzkumné sondy:	18
3.4 Předporozumění zkoumané problematice	19
3.5 Výběr výzkumného vzorku	19
3.6 Metoda sběru dat	19
3.7 Etické aspekty výzkumné sondy:	20
3.8 Metoda analýzy dat její provedení	20
3.9 Validita a reliabilita výzkumné sondy	22
4 Výsledky výzkumné sondy	23
4.1 SOCIÁLNÍ INTERAKCE A BYTÍ VE SKUPINĚ	23
4.1.1 Navazování kontaktů a komunikace	24
4.1.2 Sounáležitost a propojení	26
4.2 OSOBNÍ ROZVOJ	28
4.2.1 Sebevědomí	28
4.2.2 Seberealizace	32
4.3 Závěr a shrnutí výzkumného šetření	34
5 DISKUZE	36
ZÁVĚR	38
SEZNAM LITERATURY	39

ÚVOD

Lze se domnívat, že tanec a pohybová improvizace se stávají stále více uznávanými prostředky v terapeutické činnosti díky pozitivním vlivům na psychickou i fyzickou stránku člověka. Ale nejen to. Tanec a improvizace mají silný potenciál propojovat lidi, jde o specifický komunikační prostředek, jehož prostřednictvím lze vyjadřovat a sdílet emoce, či podporovat osobní i kolektivní růst. Navíc je možno díky tanci překovávat jazykové a kulturní bariéry mezi lidmi.

Domnívám se, že tanec a pohybová improvizace ve spojení s umělecko-komunitní činností jsou jedinečnými nástroji pro posilování sociální soudržnosti a sociálního zdraví a mají potenciál působit na celé komunity.

Bakalářská práce si klade za cíl přispět k lepšímu porozumění a ocenění tance v různých jeho podobách jako jedinečného nástroje pro podporu sociální integrace a komunitního rozvoje. Budeme se zabývat otázkami, jak může tanec podporovat osobní rozvoj a komunitní společenství a jaké jsou další přínosy implementace tance v sociálních projektech.

Teoretická část práce vymezuje rámec tance v terapeutickém kontextu, včetně historie a pojmů souvisejících s taneční terapií. Dále je blíže představena umělecko-komunitní činnost ve spojení s tancem na konkrétních projektech a studiích.

V praktické části je představeno kvalitativní výzkumné šetření, v jehož rámci je pět polostrukturovaných rozhovorů analyzováno metodou tematické analýzy. Výzkumným záměrem bylo porozumět tomu, co účastníkům projektu *Be Part of The River's Course* přinesla účast na tvorbě tanečního představení, zejména ve vztahu k jejich dalšímu životu.

Výsledky výzkumu ukazují, že tanec může být cenným nástrojem pro podporu osobního rozvoje jedinců, sociální integraci a komunitní rozvoj.

TEORETICKÁ ČÁST

1 TANEC JAKO LÉČEBNÝ PROSTŘEDEK

Tato kapitola se zabývá tancem jako léčebným prostředkem a jeho významem v terapeutickém kontextu. Proto je nejdříve nastíněna historie tance a jeho role a dále jsou představeny klíčové pojmy související s tancem jako terapií a psychoterapií.

1.1 Role tance v dějinách lidstva

„Od nejstarších dob patří tanec k dávným formám výrazu konfrontace člověka s bytím.“ (Dosedlová, 2012, s. 19)

Již v pravěku hrál tanec klíčovou roli v každodenním životě pravěkých lidí jako rituální nástroj při lovu, sklizni a náboženských obřadech. I když konkrétní písemné záznamy o pravěkému tanci neexistují, čerpáme z archeologických nálezů a antropologických studií. Nástěnné malby a rytiny z pravěku zobrazující tančící postavy byly nalezeny v jeskyních po celém světě, včetně Evropy, Afriky a Asie, a ukazují, že tanec byl integrální součástí pravěkých kultur. Např. nálezy z jeskyně v Lascaux ve Francii, které pocházejí z doby kolem 15 000 let př. n. l., zobrazují postavy v dynamických pózách, což naznačuje tanec nebo rituální pohyby (Curtis, 2007).

V odborné literatuře zabývající se dějinami tance je tanec popisován jako důležitý prvek společenského života, sloužící jako vyjadřovací prostředek, umožňující lidem sdílet své emoce a příběhy prostřednictvím pohybu (Hamasaki, et al., 2019).

Engel (1920) rozděluje tanec do tří hlavních skupin:

- Náboženské tance: K uctění božstva nebo dosažení duchovní extáze.
- Válečné tance: K zastrašení nepřítele nebo zvýšení bojového ducha.
- Civilní tance: K podpoře vztahů mezi pohlavími nebo zvýšení vášnivosti

Vše, co bylo v historii nazýváno tancem najdeme v jedné z těchto tří skupin (s. 514).

Ve všech výše uvedených oblastech měl tanec rituální funkci, vytvářel pocit sounáležitosti a posiloval vazby v rámci komunity. Zároveň umožňoval každému jednotlivci se plně vyjádřit. Tanec sloužil k náboženským obřadům (pro uctívání bohů, pro dosažení duchovní extáze, vymítání zlých sil, kmenové tance, šamanské tance), dále pro válečné účely, související jak s přípravou na boj či lov (zvýšení bojového ducha, posílení motivace, morálky a sjednocení), tak jako trénink bojových dovedností, a se samotným bojem (zastrašení nepřítele, ukázka odvahy a síly) či s oslavami po boji, které posilovaly komunitní vazby a uvolňovaly tělesné napětí po boji. Civilní tance se vztahují k polním pracím, např. jako oslavy

úrody, nebo jsou spojené s počasím nebo provázející významné události lidského života, jako jsou svatba, narození, úmrtí, ale také sem patří tance pro zábavu a uvolnění (Čížková, 2005; Dosedlová, 2012; Engel, 1920).

1.2 Pojmy spojené s taneční terapií

1.2.1 Pohyb

„Pohyb je projev řízené svalové aktivity. Řídícím útvarem je ústřední nervová soustava, pro kterou je pohyb i jejím výstupem“ (Hátlová, 2003, s. 13).

Pohyb je změna polohy nebo místa objektu v prostoru v průběhu času. Tento proces zahrnuje přesun z jednoho bodu do druhého a vychází z klidové polohy a opět se do ní vrací. V kontextu lidského těla zahrnuje pohyb koordinované činnosti svalů a kostí, které umožňují provádění různých fyzických aktivit (Nicholls & Vieira, 2023).

Pohybem rozumíme změnu místa nebo polohy, která vychází ze základní klidové polohy a opět se do ní vrací. Tato klidová poloha je však relativní, protože u živého organismu neexistuje skutečný klid. Uvnitř těla každého člověka probíhají fyziologické procesy, jako jsou dýchací pohyby, pohyby srdce, krevní puls, peristaltika střev a podobně. Tělo je v absolutním klidu až po smrti. Proto pohybem zde definovaným rozumíme pohyb vnější. Nejkoordinovanějším pohybem lidského těla je chůze, která je u každého jedince odlišná a každý si ji vědomě či nevědomě přizpůsobuje podle svých potřeb. Každý má svou typickou chůzi, která zahrnuje délku kroku, tempo, rychlost a držení těla. Podle těchto znaků lze rozpoznat temperament člověka, jeho povolání, zvyky nebo prodělané choroby. Chůze je také ovlivňována psychickou a fyzickou únavou (Jebavá, 1998).

Pohyb je zásadním prvkem lidského života, který významně ovlivňuje sebevědomí, nezávislost a celkové zdraví jednotlivců. Lidé často vnímají své zdraví na základě své schopnosti pohybovat se, což má vliv na různé biologické procesy a duševní stav. Fyzické aktivity a cvičení přinášejí významné zlepšení kvality života, a to i u pacientů s chronickými onemocněními, jako je např. roztroušená skleróza, kteří byli dříve odrazováni od fyzické aktivity. Pravidelná fyzická aktivita je klíčovým prvkem zdravého životního stylu, který ovlivňuje fyzické a duševní zdraví, zlepšuje kvalitu a délku života a přispívá k celkové pohodě (Hillayová, 2016).

Psychologie považuje pohyb za klíčový prvek mezi motivací a dosažením cíle. Mnohé studie se zaměřily na pozorování pohybu, jeho výrazů a emocí, a potvrdily, že u lidí existuje souvislost mezi prožívanými emocemi a prováděnými pohyby (Hátlová, 2003).

1.2.2 Tanec

Co přesně je tanec? Pro každého znamená něco jiného, ale především je to způsob vyjádření svobody, pocitů a myšlenek. Je to také očista duše, koníček, zábava, zdroj inspirace, odreagování, umění, způsob uvolnění apod.

Dle Hanna (1987) je tanec forma lidského vyjádření, která využívá záměrné rytmické a kulturně zakotvené pohyby těla, lišící se od jiných motorických aktivit, často doprovázené

hudbou, aby vyjádřila myšlenky, emoce nebo příběh. Tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou.

Tanečnice Irmgard Bartenieffová popisuje tanec jako komplexní proces, který zahrnuje nejen fyzické pohyby, ale také psychologické a emocionální aspekty. Pohyb je prostředkem pro vyjádření a komunikaci, který je zakořeněn ve vnitřním prožitku jedince, přičemž každý pohyb má svůj význam a smysl (Bartenieff & Lewis, 1980).

Podle Engela (1920) tanec vychází z přirozeného pohybu člověka a je řízen rytmem. Rytmus je všudypřítomný v přírodě a je esenciální pro lidské tělo, což vede k tomu, že rytmus usnadňuje práci a pohyb.

K tanci není potřeba slov, je „němým uměním“, přesto mluví výrazy silnějšími než cokoli jiného. Dokáže překročit jazykové bariéry a kultury (Dosedlová, 2012, s. 12).

Čížková (2005) a Payne (2011) popisují tanec jako pohybovou aktivitu převážně za doprovodu hudby, která je považována za druh umění, jehož hlavním prvkem a prostředkem je lidské tělo a pohyb lidského těla spolu se svými základními jednotkami, jako jsou čas, prostor, energie nebo síla. Toto platí i pro pohyb, neznámá to však, že pohyb je nutně tancem. Tanec je oproti běžnému pohybu vědomější, ucelenější, má svůj záměr a vychází z estetických pravidel. Pro tanec je typická zvláštní kvalita napětí, při které se tanečník přemísťuje z obyčejného světa do světa zvýšené citlivosti, kdy se gesta stávají symbolickým ztvárněním napětí, pocitu a myšlenky. Aby člověk tančil, musí cítit změny v tíži, rychlosti, napětí a obsahu.

Dále Dosedlová (2012) říká, že podobně jako u jiných neverbálních psychologických metod, se v tanci jedná o proniknutí do expresivních procesů, zatímco verbální vyjadřování se týká reaktivních procesů spojených s asociacemi a interpretacemi. Tanec proniká do hlubších vrstev lidské psychiky, protože pohyby mohou odhalit to, co lze verbálně skrýt. Nejde o to někoho přistihnout při nepravdě, ale spíše lépe vidět směrnice myšlení, cítění, postojů a vztahů. Pohyb nelze předstírat tak snadno jako slova. V motorickém vyjadřování nejsme tak zkušení a trénovaní, nedokážeme ho kontrolovat tak dobře jako slova. I v tom je moc, síla a autentičnost tance.

Stejskalová (2020) mluví o tanci ve smyslu psychoterapie:

Tanec je unikátní způsob vyjadřování emocí a představ člověka beze slov. Pohyb a symbolika tance dělají z tohoto druhu umění účinný nástroj léčby úzkosti a deprese. Lidem, kteří ztratili chuť a naději na štěstí, se díky tanci vrací chuť k životu. Tanec je komunikační nástroj umožňující vnímat vlastní tělo a jeho prožitek novým způsobem (s. 136).

„Tanec je matkou všech umění. Hudba a poezie existují v čase, malířství a architektura v prostoru. Ale tanec žije jen jedenkrát v čase a prostoru“ (Curt Sachs in Stejskalová, 2020, s. 136).

1.2.3 Expres

Expres (z latinského "expressio") je termín, který se často používá v umění a psychologii k popisu procesu vyjádření emocí, myšlenek a idejí prostřednictvím různých médií, jako jsou hudba, vizuální umění, divadlo a tanec (wikipedie).

Přesněji jej definuje Akademický slovník (1998), jako způsob vyjádření emocí, myšlenek a idejí prostřednictvím různých forem, jako jsou hudba, vizuální umění, divadlo nebo tanec. Tento termín má široké využití jak v umění, tak v psychologii, kde se zkoumá, jak lidé komunikují své vnitřní stavy a jak jsou tyto projevy vnímány ostatními.

Expresivitu definuje Akademický slovník (1998) jako schopnost nebo vlastnost vyjadřovat emoce, myšlenky a pocity silným a výrazným způsobem, např. citové zbarvení hlásek, výraz v obličeji aj.

Expresivní pohyb dle Allporta et. al. (1970) má každý pohyb či úkon svou expresivní a ne-expresivní složku. Např. odemykání dveří, které se skládá z přesných, koordinovaných pohybů orientovaných na cíl, ale zahrnuje také možnost projevu individuálního stylu ve vykonávání těchto přesných pohybů.

Bergerová definuje **expresivní pohyb** jako: „pohyb, který zahrnuje postojové, gestické a jiné pohybové reakce, které udávají u každého jedince specifika emočních stavů a jsou výrazem jeho zvláštních osobnostních rysů či sklonů“ (Berger, 1989, s. 172-173).

Expresivní terapie

Podle Vymětala et al. (2000) expresivní terapeutické postupy pomáhají snižovat úzkost a uvolňovat skryté tendence tím, že umožňují externalizaci pocitů úzkosti a strachu. Tyto postupy v psychoterapii zahrnují metody, při nichž se pacient vyjadřuje jak verbálně, tak neverbálně prostřednictvím specifických médií, jako jsou umělecké nebo pohybové formy. Použití uměleckých prostředků umožňuje projevit emoce s nižší vědomou kontrolou, což vede k expresi jak uvědomovaných, tak skrytých emocí za projevenou úzkostí, k jejich abreakci (odžití emocí) a prevenci sociálně méně přijatelných jednání.

Čížková (2005) k tomu dodává: „Expresivní metody orientují pacienta na „tady a teď“, na prožívání přítomnosti. To vše vede ke zvýšení schopnosti uvědomovat si své prožívání a jednání v současném okamžiku“ (s. 33-34).

1.2.4 Kreativní tanec / Improvizace / Autentický pohyb (tanec)

Nakonec je tu ještě pojem Kreativní tanec, který je v psychoterapii spojován převážně s metodou Rudolfa Labana. Při kreativním tanci se pohyb formuje sám ze sebe a jeho vzájemným propojením vzniká tanec. Forma a styl vychází z tanečnicka, on si vše volí. Taneční improvizace může vést k hloubce pocitu odpovídající pohybovému procesu (Payne, 2011).

1.3 Tanec jako terapie

Tanec podléhá našim kulturním vzorcům, je ovlivněn tradicemi a významně se podílí na vytváření identity člověka (Blížkovská, 1999).

Dosedlová říká: „Tanec měl vždy psychoterapeutický náboj, pomáhal ulehčovat život, přenášel člověka přes těžká období, vyjadřoval radost, někdy pomáhal i přežít. Tanec je fenomén kulturní, umělecký, antropologický, zjemňující, obohacující a povznášející lidskou duši i komunikaci. Má dar redukovat úzkost a pomáhá překonat to, co nejde překonat jinak“ (Dosedlová, 2012, s. 12).

Mnoho autorů vymezuje tanec jako léčebný prostředek, který má lidstvo od nepaměti. Někteří autoři odlišují význam pojmů Taneční terapie a Tanečně pohybová terapie.

První skupina autorů chápe tanec jako psychoterapii, která má svůj ucelený metodologický rámec a je celosvětově uznávanou metodou, označovanou jako **tanečně pohybová terapie**.

Druhá skupina používá tanec ve spojení s terapií spíše jako aktivitu, po které se cítíme dobře, aniž by měla jasně definovaný psychoterapeutický rámec. Například terapeutický tanec není psychoterapeutickou metodou, proto nevyžaduje pevný metodologický a etický rámec jako tanečně pohybová terapie.

Mezi širokou veřejností a často i nepoučenými odborníky však bývá jako tanečně pohybová terapie označována jakákoliv aktivita spojená s tancem, po které se cítíme dobře. Nicméně to, že něco zlepší naši náladu nebo zvýší sebevědomí, nelze automaticky považovat za psychoterapii.

Proto je vhodné identifikovat tyto pojmy:

Tanečně-pohybová terapie (Tanečně pohybová terapie, Taneční a pohybová terapie, Taneční pohybová terapie), Taneční terapie, Pohybová terapie, Terapeutický tanec.

Základním vodítkem pro vymezení rozdílů jednotlivých pojmů je rozdílnost pojetí tance, jak uvádějí Payne (2011) a Čížková (2005). **Zda se tanec vymezuje jako pohyb nebo jako umění.**

Tanec jako pohyb:

V taneční a pohybové terapii je tanec chápán především jako pohyb, bez důrazu na estetiku. Jeho podstata je vysvětlována z psychologického, sociologického a historického hlediska. Tento přístup je rozvinutím původního "pohybového" pojetí tance z šedesátých let, kdy byl tanec považován za jednu z mnoha forem pohybu.

Tanec jako umění:

Tanec je vnímán jako druh umění s významem ve výchově a společenských souvislostech, a je využíván i při práci se skupinami se speciálními potřebami, jako jsou například osoby s postižením. Jako umělecký výrazový prostředek se tanec zaměřuje na

estetiku pohybu, na zdatnost tanečnicka ve vyjádření pocitů, které nás mají vtáhnout do děje. Důležitou roli zde hraje specifická taneční technika, forma, choreografie a stylizace, které jsou výsledkem cíleného nácviku, který specificky zapojuje tělo. To platí pro různé druhy tance, jako jsou například balet, společenský nebo moderní tanec, s výjimkou čisté taneční improvizace. I přesto může mít tanec jako umělecký výrazový prostředek terapeutický vliv podobně jako sport, nejsou ale terapií, protože systematicky nerozvíjejí spojování vědomé a nevědomé zkušenosti.

Vymezení jednotlivých pojmů obsahují následující podkapitoly:

1.3.1 Tanečně pohybová terapie (TPT)

Používají se tato synonyma: taneční a pohybová terapie, tanečně-pohybová terapie, často zkracováno na taneční terapie

- jedná se o ucelenou psychoterapeutickou metodou, která má svou historii a metodologický rámec,
- využívá náhledu na tanec jako na pohyb, pohyb představuje hlavní terapeutický nástroj, využívá silné propojení mezi pohybem a emocemi,
- zdůrazňují se faktory psychické (schopnost neverbální komunikace, zlepšení emotivity), fyzické (zlepšení koordinace pohybu, nárůst celkové síly, rovnováha) i sociální,
- zaměřuje se na kreativní aplikaci tance a expresi,
- terapeut má za úkol sledovat pohybový proces klienta a pomoci mu prozkoumat toto propojení v jeho životě a zkušenostech, aby mohl pokročit v ozdravném procesu a zlepšit své vnímání vztahů mezi tělesnými, psychickými a emočními aspekty,
- tanec v tomto kontextu slouží jako vyjádření procesu, aniž by měl za cíl tvořit umění nebo připravovat představení,
- tanečně pohybový terapeut absolvuje sebezkušenostní výcvik v TPT a pracuje pod supervizí

V zahraničí Dance Movement Therapy (DMT)

* Ve Velké Británii používají **Dance Movement Psychotherapy, (DMP)** - Tanečně pohybová psychoterapie - tento termín zdůrazňuje psychoterapeutickou stránku terapie, což je často méně zdůrazňováno v obecnějším termínu taneční terapie.

(Čížková, 2005; Hátlová, 2003; Payne, 2011; Zedková, 2012)

1.3.2 Taneční terapie nebo Terapeutický tanec

Je daleko obecnější pojem než TPT. Často se tímto termínem označuje tanec v jakékoli podobě v terapeutické spojitosti, což dokládá fakt, že existuje mnoho výzkumů dokládajících pozitivní vliv tance na prožívání jedince.

Dle Zedkové (2012) do této oblasti „patří veškeré aktivity terapeutického tance či kreativního pohybu, které nemají (nebo by neměly mít) ambici psychoterapeutickou“ (s. 11).

Tento přístup zahrnuje různé formy tance a je často aplikován k posílení osobního rozvoje a integrace jedince.

Tento přístup se hojně využívá skupinově. Jako skupinový terapeutický tanec si můžeme představit třeba setkání skupiny lidí a lektora, kteří společně tancují. Mohou využívat různé techniky, např. zrcadlení a sdílení pohybu nebo do společného pohybu zapojit nějaké téma a následně si povídat o svých prožitcích. V těchto reflexích však nedochází k interpretacím nebo spojování s bolestivými zážitky z minulosti. Terapeutický tanec může účastníkům přinést úlevu, uvolnění a zvýšení sebevědomí. Pomáhá jim také lépe vnímat své tělo, poznat jeho možnosti a hranice, naučit se relaxovat. Jednotlivá setkání jsou koncipována jako lekce, workshopy, ne jako terapeutické sezení (Šohájková, 2017).

V Čechách jsou známé především: Tanec 5 rytmtů, Mohendžodáro, Biodanza, Ecstatic Dance, Loona Dance, Kontaktní improvizace a mnoho dalších.

Základní rozdíl mezi TPT a TT:

- taneční terapie obecně zahrnuje použití tance v terapii, zatímco tanečně pohybová terapie je specializovaná forma psychoterapie, která se zaměřuje na terapeutické využití pohybu a tance
- v TPT je tanec vnímán jako pohyb, v TT vnímáme tanec spíše jako umění
- tanečně pohybový terapeut absolvuje sebezkušenostní výcvik v TPT a pracuje pod supervizí, taneční terapeut, či lektor terapeutického tance nemá přesně definované vzdělání
- součástí TPT bývá většinou verbalizace
- u TPT se primárně využívá improvizace
- struktura setkání v TT má povahu jednotlivých lekcí nebo workshopů

(Čížková, 2005; Payne, 2011; Šohájková, 2017; Zedková, 2012)

Stejskalová (2020) ve své knize Psychoterapie uměním popisuje svou taneční terapii a pohybovou terapii na základě své mnohaleté praxe:

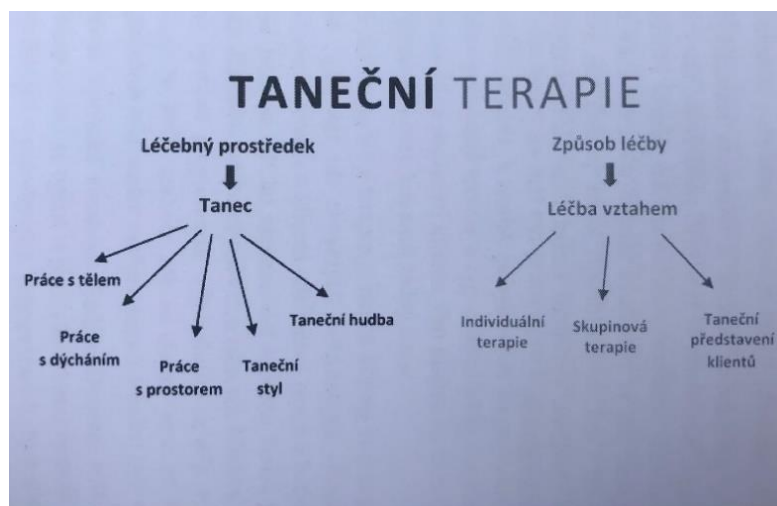
Taneční terapie je spojena s tancem, její součástí je také práce s pohybem zaměřeným na tělo, dýchání, prostor a taneční hudbu. Taneční terapie vyžaduje speciální přípravu, jejímž cílem je seznámit klienta s různými tanečními žánry formou videomateriálů a následně povídání o tanci. Tyto ukázky může také zprostředkovat terapeut formou živého tancování.

Např. klasický tanec je léčebně výchovnou formou v práci s klienty s poruchami chování. Taneční mistr Pierre Dulaine založil metodiku aplikace klasického tance v práci s problémovými adolescenty.

Orientální tanec se využívá při léčbě poruch příjmu potravy, pomáhá s probuzením ženskosti a novým vnímáním vlastního těla.

Flamenco učí klienty držet hranice a umět říct „ne“. V párové podobě se partneři téměř nedotýkají, jde spíše o tanec dvou sólistů. Přináší člověku schopnost mít oporu sám v sobě a vyvolává respekt u druhých lidí. Proto je flamenco nepostradatelné v práci s lidmi s osobnostními problémy, nízkou sebedůvěrou, s lidmi týranými, sexuálně zneužívanými a deprimovanými.

Obrázek 1 - Schéma taneční terapie
Stejskalová (2020)



Africké tance se hodí pro práci s hyperaktivními jedinci, s lidmi s poruchami chování apod. díky symbolice spojené se zemí, výrazné rytmice, energií pohybu a hlasitému expresivnímu projevu, tancuje se za doprovodu bubnů.

Latinskoamerické tance se používají u lidí po sebevražedných pokusech, protože navozují pohodu, chuť k životu a radost z pohybu.

Pro adolescenty experimentující s návykovými látkami, osobnostní problematikou a poruchami chování je vhodný moderní tanec, např. ve formě breakdance, hip hopu, techna, aj.

„Úkolem taneční terapie není naučit klienta dokonale tancovat, ale seznámit klienta se symbolikou tance a naučit ho jinak vnímat vlastní tělo a jeho možnosti. Klient se učí rozlišovat své emoční prožívání spojené s pohybem při každém novém tanci.“ „Tanec učí člověka naslouchat vlastnímu tělu“ (Stejskalová, 2020, s. 143).

Vlastní taneční improvizace patří k nejoblíbenějším cvičením klientů v závěrečné fázi taneční terapie.

Pohybová terapie je spojena s tancem, ale jedná se o jiný, samostatný systém. „Základem je pohyb zaměřený na práci s tělem, s dýcháním, prostorem a hudbou. Cílem je

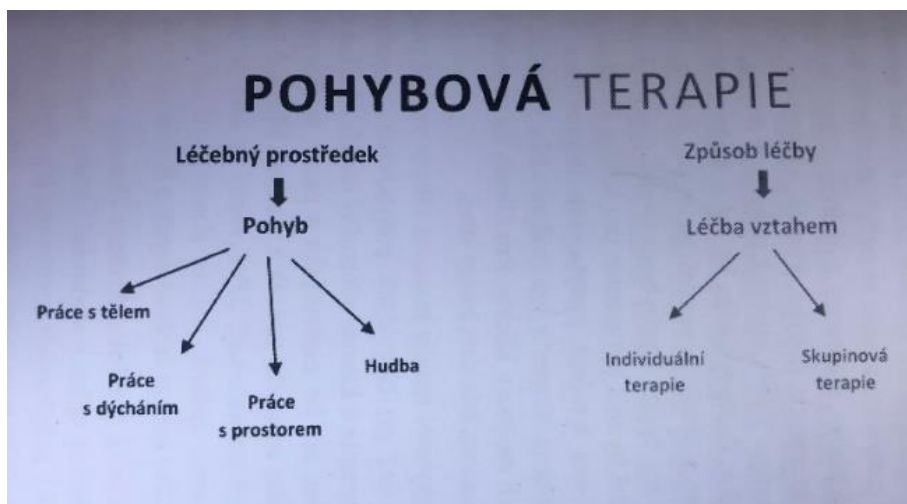
dosáhnout synchronizace pohybu klienta s pohybem cíleně vybrané hudby. Výběr hudby je v pohybové terapii primární otázkou“ (Stejskalová, 2020, s. 138).

Zvolená hudba má podpořit terapeutický záměr a aktuální emoční prožívání klienta, proto je často volena spolu s klientem. V této hudbě by měl být prostor pro klidné dýchání, ze kterého se pomalu vyvíjí improvizací, kreativní pohyb.

Úkolem pohybové terapie je naučit klienta vnímat pohyb těla jinak než při obvyklých pohybových činnostech. Měla by postupně odbourat strach klienta z hodnocení jeho pohybu, učí ho nepřemýšlet a prožít hudbu pohybem. Tento druh terapie je schopen naučit člověka vyjadřovat své emoce beze slov a být při tom svobodným v pohybu, cítit uvolněnost v těle a otevírat v sobě nové zdroje energie.

Obrázek 2 - Schéma pohybové terapie

Stejskalová (2020)



2 TANEC V UMĚLECKO-KOMUNITNÍ ČINNOSTI V KONTEXTU SOCIÁLNÍ PRÁCE

Již byla představena role tance v dějinách lidstva, jeho terapeutické funkce, schopnost propojovat lidi, vyjadřovat emoce, podporovat osobní i kolektivní růst. Proto se lze domnívat, že tanec je jedinečným a mocným nástrojem v sociální intervenci. Takovou činnost představují umělecko-komunitní projekty a skupiny. Jím je věnována tato kapitola.

Bude představena konkrétní organizace a její projekty a případové studie. Dále budou představeny další celosvětové studie uplatňující umělecko-komunitní princip s využitím tance.

2.1 BPart

Tato podkapitola je věnována organizaci, se kterou mám osobní zkušenost jakožto účastník jednoho z jejích projektů. Této zkušenosti je věnována praktická část této práce. Představím samotnou organizaci, východiska jejich práce a jejich projekty včetně studií, které byly realizovány v uplynulých třech letech.

Organizace BPART z. s.: (Flory & Kessler, 2023)

„Umění jako nástroj komunikace, vzájemného poznání a lidského porozumění“

Tato organizace se specializuje na „realizaci uměleckých komunitních projektů v mezinárodním a mezioborovém kontextu. Tyto projekty reagují na nedostatečné uznání obdobných iniciativ v České republice.“ Formálně navazuje na činnost spolku Společnost pro taneční a múzickou výchovu, založeného v roce 1990, a dále ji rozvíjí. Posouvá se od kulturního vzdělávání a produkce směrem k inkluzi, interdisciplinarity a umělecké tvorbě pro 21. století, přičemž se zaměřuje na širokou veřejnost a vyloučené skupiny.

Cílem organizace je: “Dát umění k dispozici jako nástroj komunikace, vzájemného poznání a porozumění celému spektru specifických cílových skupin a posunout se tak za hranice prostého obdivu živého umění k jeho opravdovému žití“ (s. 2).

Její činnost vychází z předpokladu, že:

„Umělecko-komunitní projekty jsou účinným nástrojem k navázání spojení s veřejností. Jsou jedním z důležitých pilířů občanské společnosti a uznávaným nástrojem na podporu jejího rozvoje. Mají potenciál aktivizovat diskriminované skupiny občanů, předcházet psychickým problémům u vyloučených lidí, napomáhat prevenci závislosti a kriminality a mohou být využity jako nástroj komunikace, inkluze a pocitu sounáležitosti“ (s. 3).

V letech 2022 až 2023 organizace realizovala tři mezinárodní projekty s využitím tance. Společné cíle těchto projektů jsou definovány:

„1. Podpořit sociální inkluzi třech marginalizovaných skupin ve třech různých prostředích a zviditelnit související problematiku.

2. Proškolení profesionální performery v umělecké komunitní práci.

3. Mapovat celý průběh projektu ve spolupráci s profesionály v různých oborech, pro vznik materiálů, které dodají teoretické a faktické argumenty pro další rozvoj umělecké komunitní práce“ (s. 5).

Všechny projekty měly společné mezinárodní seskupení realizačního a tanečního týmu, velkou skupinu profesionálních tanečníků a performerů, oslovení cílových komunit přes místní či na danou skupinu zaměřené organizace, zapojení sociálních pracovníků z oslovených organizací, vyvrcholení aktivity ve formě společného představení.

První projekt Be Part of LOStheULTRAMAR byl zaměřen na práci ve vyloučené lokalitě kolem ulice Bratislavská v Brně, kde žijí převážně romští obyvatelé. Zde sídlí také organizace sociální práce, které s touto romskou komunitou pracují.

Celkem se projektu zúčastnilo 88 účastníků.

O tomto projektu byl natočen dokument Protancovat Cejlem.

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/14805846332-protancovat-cejlem/>

Antropologická studie v rámci tohoto projektu zkoumala faktory, jež ovlivňují účastníky na úrovni seberozvoje a rozvoje komunity. Mgr. Dana Moree, Dr. Monika Trnková, Michaela Dobešová uvádí, že na úrovni seberozvoje projekt zafungoval:

„z pohledu účastníků i výzkumníků jako přístup s transformačním potenciálem. Jejím silným aspektem je způsob, jakým přivádí účastníky do kontaktu se sebou samými, což je v jiných teoretických konceptech založených na práci s hlubokou reflexí vlastní zkušenosti vnímáno jako klíčový aspekt seberozvoje. Děje se tak prostřednictvím kombinace silného mezilidského prožívání založeného na soustředěném očním kontaktu, ritualizovaného tance a dostatečného množství času bez stresu. Tato kombinace faktorů vyvolává zvláštní kvalitu kontaktu mezi účastníky, která je mimořádně hluboká a projevuje se jako něco, co přesahuje běžné prožitky účastníků“ (Moree, Trnková, Dobešová in Flory & Kessler, 2023, s. 13).

Druhým projektem je Be Part of Elegia delle cose perdute na Islandu, který se soustředil na práci s komunitou uprchlíků a žadatelů o azyl. Zkoušky probíhaly ve třech pracovních skupinách v Reykjavíku a Reykjanesbaeru a ve dvou hudebních skupinách v Reykjavíku a Hafnarfjörduru. Dohromady navštívilo pohybové a hudební semináře pravidelně 97 účastníků. Hlavními partnery pro oslovení komunity byl Červený kříž Island a region Reykjanesbaer. V polovině procesu uvedli účastníci projektu veřejné vystoupení v Kópavogur Art Museum v rámci Winter Lights Festival. Závěrečné představení bylo uvedeno v městě Reykjanesbaer.

Sociologická studie vedená Mgr. Oliverou Těsnohlídkovou o tomto projektu říká:

„Komunitní umělecký projekt může mít pozitivní dopad na nucené migranty. Projekt Be Part! Umožnil vytváření silných mezilidských vazeb, překonávání kulturních a jazykových bariér prostřednictvím pohybu a získání sebedůvěry a psychického uvolnění.“ Dále potvrzuje potenciál tance vyvolávat empatii a vhodnost využití umělecko-komunitních projektů pro budování primárních vztahů a sociálních sítí nezbytných pro sociální integraci migrantů. Dále podporuje tvrzení, že volnočasové aktivity zapojující migranty a většinou společností mohou budovat vazby mezi oběma skupinami a dodává: „Poskytnutí příležitosti k tvůrčímu vyjádření nuceným migrantům může být dobrým východiskem pro řešení jejich sociálních potřeb a nástrojem sociální integrace“ (Těsnohlídková in Flory & Kessler, 2023, s. 17).

Třetím a zatím posledním projektem je Be Part of The River's Course, kterého jsem měla možnost se zúčastnit. Projekt bude představen ve větším detailu z důvodů výzkumu v praktické části této práce.

Složení skupiny:

Celou skupinu vedl režijně a dramaturgicky tvůrčí kolektiv 44 Arts Productive z Kanady a USA, tvořen čtyřmi členy. Zastoupení tanečníků tvořili umělci z Mexika, Itálie, Francie a České republiky. Nejpočetnější složkou skupiny byli lidé trpícím duševním onemocněním, v celkovém počtu padesát jedna účastníků a spolu s nimi zde byli sociální pracovníci z oslovených organizací. Celou komunitu dotvořili studenti sociální práce a jejich pedagogové.

Obrázek 3 - Schéma oslovení cílové komunity

Flory & Kessler (2023)

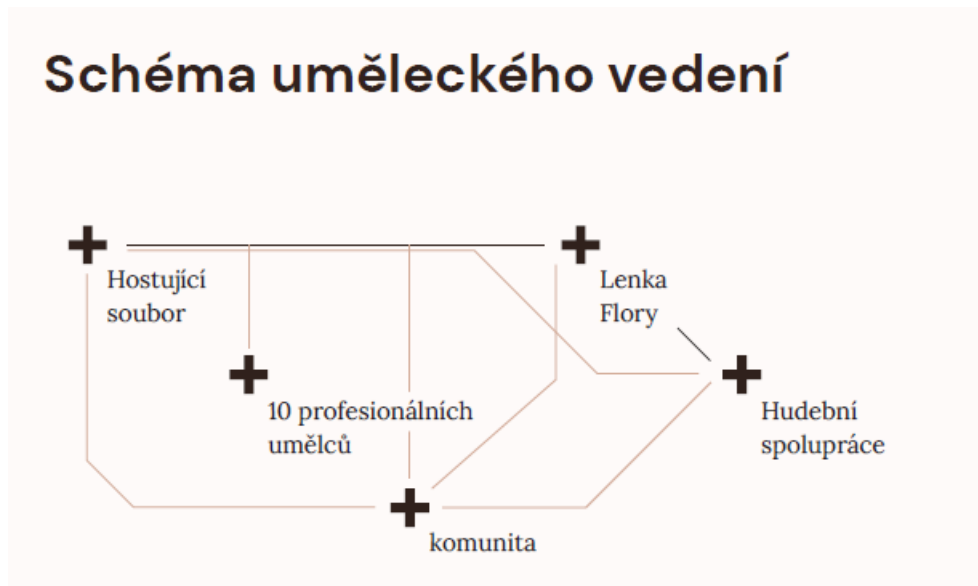


Struktura a organizace projektu:

Zkoušky probíhaly v pěti pracovních skupinách a dohromady je navštěvovalo pětadesát účastníků. Setkání probíhala po dobu dvou týdnů před představením, a to třikrát týdně po dvou hodinách. Hromadná zkouška, kde se potkaly všechny pracovní skupiny, se konala dvakrát, přímo v areálu na místě představení. Celkem proběhlo sedm setkání a vyvrcholením bylo představení 27. května 2023 na festivalu Mezi Ploty v Psychiatrické nemocnici Bohnice. Představení bylo doprovázeno živou hudbou v podání Vojtěcha Havla a jeho violoncella.

Obrázek 4 - Schéma uměleckého vedení projektu

Flory & Kessler (2023)



2.2 Co říkají celosvětové studie

V celosvětovém i evropském měřítku stále přibývají důkazy potvrzující, že umění, kreativní a kulturní aktivity mohou podporovat a posilovat zdraví populace a společenský blahobyt. Organizace WHO zveřejnila obsáhlý přehled studií a literatury ve své zprávě z roku 2019: **Jaké jsou důkazy o roli umění při zlepšování zdraví a pohody?** V této zprávě je zahrnuto přes 900 publikací, čerpajících z více než 3700 studií, jež zdůrazňují, jak různé umělecké aktivity, jako jsou hudba, tanec, pohyb a mnoho dalších, pozitivně ovlivňují psychosociální a behaviorální procesy. Tyto aktivity mohou například jednotlivce motivovat k tomu, aby začali zdravěji žít a tento životní styl si udrželi, vyhýbali se rizikovému chování, snižovali stres a úzkost a celkově zlepšovali svou zdravotní gramotnost a sebevědomí. To vše může vést ke zvýšení motivace a životní spokojenosti. Lze z toho tedy usuzovat, že veškeré tyto aktivity vedou k podpoře sociálního začleňování (Papartyte et al., 2022).

Report WHO (Fancourt and Finn, 2019) ukazuje zajímavý přehled výsledků z jednotlivých studií týkající se tance a umělecko-komunitní činnosti:

Umění je uznávaným prostředkem ke snížení osamělosti a sociální izolace (studie č.55), zejména u lidí žijících ve znevýhodněných oblastech (studie č. 56–58) (s. 9).

Aktivity, které zahrnují současné zapojení několika lidí, jako například skupinový zpěv, tanec a pohybové aktivity, jsou zvláště účinné při podpoře spolupráce, sebepojetí a pocitu sociálního začleňování pro děti, dospělé, rodiny a komunity, napříč různými kulturami (studie č. 59–62) (s. 9).

Zapojení do uměleckých aktivit může také vést ke zvýšenému prosociálnímu chování v komunitách, včetně dobrovolnictví a charitativních činností (studie č. 63), a může zvyšovat sociální uvědomění (studie č. 64) (s. 9).

Umění může také sloužit jako most mezi různými skupinami; například aktivity jako tanec, umělecké kurzy a divadlo byly prokázány jako účinné prostředky pro podporu větší sociální inkluze:

- u pacientů s demencí a jejich pečovateli (studie č. 65),
- dětí a dospělých s i bez postižení (studie č. 66,67),
- policistů a bývalých trestanců (studie č. 68),
- a lidí napříč generacemi (studie č. 69) (s. 9).

Tyto aktivity přispívají k budování sociálního a komunitního kapitálu ve společnosti (studie č. 70,71) (s. 9).

Bylo zjištěno, že umění podporuje sociální soudržnost a pomáhá řešit konflikty tím, že rozvíjí kognitivní, emocionální a sociální dovednosti pro konstruktivní zapojení do konfliktů, a zároveň posiluje empatii, důvěru, sociální angažovanost, spolupráci a transformační učení, což vede k více kooperativním vztahům (studie č. 59) (s. 9).

Uprchlíci a žadatelé o azyl uvedli, že zapojení do uměleckých aktivit po nuceném vysídlení jim pomohlo vytvořit nové podpůrné sítě a rozvíjet praktické dovednosti užitečné při hledání práce (studie č. 76) (s. 10).

Kreativita spojená s účastí na uměleckých aktivitách je považována za prostředek k rozvoji kreativního myšlení, řešení problémů a změně přesvědčení (studie č. 81,82) (s. 10).

Není tedy překvapivé, že umění je často využíváno v projektech zaměřených na mezinárodní a místní zprostředkování.

Meta-analýzy mezinárodních studií ukázaly zlepšení znalostí, postojů a chování v projektech zahrnujících scénická umění (např. divadelní hry, písně a tanec, aj.). Ačkoli neexistuje shoda na tom, který typ uměleckého programu je nejúčinnější, výsledky jsou nejsilnější, když se jednotlivci a komunity aktivně zapojují do tvorby umění (studie č. 235, Fancourt and Finn 2019) (s. 17 – 18).

Podobné výsledky byly nalezeny u tance, který byl během života spojen s lepším učením a pamětí (studie č. 364, Fancourt and Finn 2019). Bylo prokázáno, že tanec zvyšuje objem hippocampu, integritu bílé hmoty a hladiny neurotrofních faktorů (biomolekul podporujících růst a přežití neuronů) a zlepšuje funkční rovnováhu a pozornost (studie č. 365, Fancourt and Finn 2019) (s. 24).

Zapojení do umění, jako je muzikoterapie a tanec, může snižovat symptomy vnitřních problémů, jako jsou úzkost a deprese, u dětí a dospívajících s mírnou až středně těžkou kategorií duševních onemocnění (studie č. 510–512, Fancourt and Finn 2019) (s. 30).

U těžkých duševních onemocnění bylo zjištěno, že muzikoterapie snižuje afektivní příznaky (např. nepřátelství, halucinace a podezíravost) a příznaky negativního syndromu (např. emoční stažení, špatný vztah a obtíže s abstraktním myšlením) u jedinců s mírnou schizofrenií, a zároveň zlepšuje sociální fungování, pozornost, chování a kvalitu života (studie č. 556 a 557). Podobné účinky byly zaznamenány u tance (studie č. 341 a 558) (s. 31).

Bližší náhled do studie č. 57 (Fancourt and Finn 2019) potvrzující taneční umění jako uznávaný prostředek ke snížení osamělosti a sociální izolace, zejména u lidí žijících ve znevýhodněných oblastech:

Studie Murrock & Graor (2016) se zaměřila na to, jak taneční intervence mohou přispět k sociální soudržnosti a osobnímu růstu u 16 znevýhodněných dospělých. Výsledky studie ukazují, že účastníci tanečních sezení byli velmi hovorní, spontánní, uvolnění a často se smáli. Tento stav kamarádství a přijetí byl podporován i tím, že účastníci během sezení podporovali a souhlasili s ostatními, což vyjadřovali jak slovně, tak neverbálně.

Jedním z klíčových výsledků bylo, že účastníci se cítili přijati i přesto, že dělali chyby v tanci. Tento pocit přijetí byl posílen přístupem výzkumníků a tanečních instruktorů, kteří se sami zapojovali do tance, smáli se svým vlastním chybám a spoléhali na účastníky, aby jim ukázali správné kroky. Tato atmosféra přijetí umožnila účastníkům překonat obavy z chyb a dále se zapojovat do tanečních sezení.

Účastníci také zaznamenali zvýšení sebevědomí a pocit úspěchu, když se naučili nové taneční kroky a byli schopni tančit před rodinou a přáteli. Mnozí z nich popisovali, jak jim tanec pomohl uvědomit si jejich schopnosti a dovednosti, což vedlo k posílení jejich sebevědomí a motivace k dalším aktivitám.

Dalším významným výsledkem bylo, že taneční studie poskytla účastníkům příležitost socializovat se s ostatními obyvateli dotovaného bytového komplexu. Před taneční studií se mnozí účastníci s ostatními obyvateli neznali nebo se s nimi neseťkávali. Postupem času během lekcí si účastníci vyvinuli pocit sounáležitosti a skupinové identity, což mohlo přispět k udržení zapojení se do skupiny a ke snížení deprese a sociální izolace. Taneční sezení jim umožnila vytvořit si nové přátelské vztahy a cítit se součástí skupiny.

Témata, které představili, byla shrnuta do čtyř skupin: (1) tanec pro sebe a zdraví, (2) sociální přijetí, (3) spojení s ostatními: skupina a (4) nechtění přestat: neočekávané výhody tance.

Celkově se lze domnívat, že taneční intervence v této studii nejenže přispěly k fyzickému a duševnímu zdraví účastníků, ale také k jejich sociální soudržnosti, sebevědomí a pocitu úspěchu. Tato studie tak potvrzuje význam uměleckých a pohybových aktivit pro zlepšení kvality života a sociální integrace znevýhodněných dospělých.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODOLOGIE VÝZKUMNÉ SONDY

3.1 Výzkumné šetření

Kapitola je věnována výzkumnému šetření, které představuje kvalitativní výzkumnou sondu, v jejímž rámci je pět polostrukturovaných rozhovorů analyzováno za pomoci metody tematické analýzy.

V květnu roku 2023 jsem se zúčastnila projektu Be Part of The River's Course organizace BePart!. Projekt byl zaměřen na uměleckou a pohybovou práci s lidmi s dlouhodobým duševním onemocněním (čelícími riziku sociálního vyloučení). Autoři projektu si kladli za cíl podpořit inkluzi marginalizované skupiny a také zviditelnit problematiku duševního onemocnění. Organizace BePart i celý projekt jsou představeny v kapitole 2.1 této práce.

Jako účastnice jsem vnímala výjimečnost tohoto projektu a celého procesu. Měla jsem pocit, že jsem součástí posvátného času, ve kterém lidé tvoří něco dohromady, kde se odehrává proces vzájemného vyladění a mazání hranic mezi zdravý/nemocný. Proto mě zajímalo, jak tuto zkušenost prožili samotní klienti a co konkrétně jim přinesla.

Nejprve jsou vymezeny cíle výzkumné sondy spolu s výzkumnými otázkami a s osobním předporozuměním autorky zkoumanému tématu. V dalších podkapitolách je představen postup výběru výzkumného vzorku, etické aspekty výzkumné sondy, použitá metodika sběru dat, analýzy dat a jejich zpracování.

3.2 Cíl výzkumné sondy:

Cílem výzkumné sondy je porozumět tomu, co účastníkům projektu Be Part of The River's Course účast na tvorbě tanečního představení přinesla, zejména ve vztahu k jejich dalšímu životu. Cílem je nahlédnout témata, která se vynořovala, porozumět zkušenostem participantů.

3.3 Výzkumné otázky:

1. Jaká byla zkušenost účastníků s účastí v projektu?
2. Jak účastníci projekt prožívali?
3. Co účastníkům přinesla účast na projektu?

3.4 Předporozumění zkoumané problematice

Bryman (2016) upozorňuje na možná rizika spojená s rolí výzkumníka, na která jsem také během výzkumu narážela. Hlavním rizikem byla osobní zaujatost a subjektivita, které jsem si byla od začátku vědoma vzhledem k mé účasti v projektu. Aby se výzkumník během svého výzkumu nenechal ovlivňovat vlastními názory, hypotézami a očekáváními, a aby během rozhovorů nepodsouval své myšlenky a nebyl návodný, je důležité, aby reflektoval své vlastní znalosti a zkušenosti.

Projektem jsem prošla stejně jako účastníci mého výzkumu; dva týdny jsme se několikrát týdně potkávali a byli součástí jedné skupiny. Jednotlivé účastníky jsem tak měla možnost osobně poznat ještě před samotným výzkumem. Na vlastní oči jsem viděla, jak je tato zkušenost mění a otevírá. Prožívala jsem radost, lehkost a nadšení z tohoto projektu. Flow, které se vytvořilo, jsem vnímala jako posvátný čas společné energie a tvoření. Měla jsem fantazii týkající se toho, že zážitek účasti na projektu byl silný i pro ostatní participanty a v rámci výzkumné sondy se pokusím nastínit, zda tomu tak skutečně bylo a jak své zkušenosti a prožitky popisují sami účastníci.

3.5 Výběr výzkumného vzorku

Výběr participantů je kriteriální a záměrný, s použitím metody sněhové koule (Snowball sampling method), což je metoda, která „spočívá v počátečním vyhledání několika osob a poté v kontaktování těch dalších členů skupiny, na které již vybraní lidé odkázali“, jak uvádí Řehák (2018). Po skončení projektu jsem na konferenci, která se konala k uzavření dvouletého působení BPart!, osobně oslovila sociální pracovníky a klienty, kteří se projektu účastnili po celou dobu, od první zkoušky až po vystoupení, a kteří zároveň byli ve stejné pracovní skupině jako já. Další kontakty mi zprostředkovali samotní oslovení. Mezi účastníky panovala velká ochota poskytnout rozhovor. Pro jeho realizaci jsem nakonec vybrala členy, kteří splňovali následující kritéria: účast na projektu Be part of the Rivers Course od první zkoušky až po vystoupení, zapojení ve stejné pracovní skupině jako já, orientovanost, schopnost aktivní komunikace a samostatného odpovídání na dané otázky. Bohužel, mezi oslovenými nebyla žádná žena, která by splňovala tyto podmínky. Rozhovor byl uskutečněn se třemi klienty a dvěma sociálními pracovníci.

3.6 Metoda sběru dat

V rámci metody sběru dat byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru. Scénář rozhovoru byl vytvořen na základě několika zdrojů, konzultace s vedoucí práce, četba odborné literatury a vlastní zažitá zkušenost s projektem.

Dle Tavela a Poláčkové Šolcové (2013):

Scénář v kvalitativním šetření opečovává výzkumníkům hned několik nejistot a sice:

- že se zeptali na všechno, co chtěli a všech participantů,
- že otázky nejsou sugestivní, manipulativní, nelogicky poskládané, že zůstávají u té-matu a jdou do hloubky,

- že se maximálně vyvarují skrytých hypotéz a předpokladů, kterých si při spontánním kladení otázek nemusí být vědomi.

Scénář v žádném případě nevyklučuje doptávat se „mimo scénář“, bývá polostrukturovaný a členěný do logických celků, lze do něj vstupovat a pokud si po některém ze zkušebních rozhovorů uvědomíme chybějící otázky, lze je doplnit, pozměnit a původní prototyp vylepšit. Scénář prostě není dotazník. Ve scénáři není vyloučeno ani cílené opakování některých otázek v průběhu rozhovoru – není to chybou, naopak získáváme často víc (s. 37).

V rámci realizace výzkumné sondy bylo důležité provést rozhovory co možná nejdříve po skončení projektu, aby prožitky a vjemy byly ještě živé. Proto všechny rozhovory proběhly v průběhu tří dnů a začaly týden po představení. S každým participantem jsem si domluvila místo a čas, kde rozhovor proběhne. Rozhovory, které trvaly většinou třicet až čtyřicet pět minut, byly nahrávány na diktafon v telefonu a posléze přepsány. Otázky, ze kterých se rozhovor skládal jsou přílohou č. 2 této práce.

3.7 Etické aspekty výzkumné sondy:

Aby byl výzkum prováděn s ohledem na práva a důstojnost všech zúčastněných osob, byl každý participant před zahájením rozhovoru seznámen s celým postupem a účelem rozhovoru a byl požádán o udělení informovaného souhlasu jak k poskytnutí rozhovoru, tak i ke zpracování dat v rámci mé bakalářské práce. Vzorový informovaný souhlas je přílohou této práce č. 3.

Pro zachování anonymity participantů jsem zvolila zkratky dle povahy rozhovoru. Pro klienty byla použita označení: K.1, K.2, K.3 a pro sociální pracovníky S.1, S.2. Tyto zkratky s číselným označením nemají žádnou spojitost s jejich pravými jmény, popřípadě jsou v textu změněny informace, které by mohly vést k identifikaci jednotlivých klientů a byla změněna také jména tanečníků. Zde je nutné podotknout, že klienti sami uváděli, že jsou na účast v projektu hrdí, nicméně vzhledem k osobnímu obsahu některých rozhovorů je jejich identita zakryta.

3.8 Metoda analýzy dat její provedení

Pro analýzu dat z přepsaných rozhovorů byla zvolena metoda tematické analýzy z několika důvodů. Braun a Clark (2006, s. 79) ji popisují, jako „metodu identifikace, analýzy a odkazování ke vzorům (tématům) v datech“ a bývá oceňována pro svou flexibilitu, kdy není omezena specifickými pravidly, a schopnost poskytnout bohaté a podrobné porozumění složitým datovým souborům. Proces tematické analýzy je rozdělen do šesti fází, které popíšu v rámci realizace analýzy:

1. Seznámení s daty:

Všechny rozhovory jsem nejdříve přepsala. Poté jsem rozhovory důkladně přečetla a začala si barevně označovat text, který mi přišel zajímavý. Barevně označené věty jsem kopírovala do tabulky excel pod sebe. Jeden participant rovná se jeden excelovský soubor. Věty pod sebou jsem dávala do druhého sloupce, do prvního jsem dávala časový údaj. Takto jsem si věty rovnou roztřídila z hlediska času:

- Před zahájením, když o tom poprvé slyšel
- Při/po první zkoušce
- Průběh
- Představení

2. Generování počátečních kódů:

V této fázi výzkumník vytváří první kódy. Kódování je prvním krokem k organizaci dat a vytažení klíčových bodů. Kódy (hesla), která mě k tomu napadala, jsem uváděla do třetího a dalších sloupců. Takto jsem si zpracovala všechny probandy. Každý účastník měl svůj excelový soubor.

Obrázek 5 - Generování počátečních kódů

<p>Tak jako mě se tam líbilo. Hlavně to, že jednak spoustu lidí z neziskovek, vedli nás profesionální tanečníci z různých koutů světa, různého vyznání.</p> <p>Já jsem se tam cítil skvěle, protože jsem se konečně cítil jako člověk, jo.</p>	<p>něco nového</p> <p>přijetí</p>	<p>atraktivita / zajímavý / světový / zvučný</p> <p>důstojnost</p>	<p>co normálně těžko zažiju / vzácný / netradiční</p> <p>sebevědomí</p>	<p>prestiž</p> <p>respekt</p>	<p>obdiv</p>	<p>respekt</p>
--	-----------------------------------	--	---	-------------------------------	--------------	----------------

3. Vyhledávání témat:

Poté jsem začala hledat témata. Každého probanda jsem opět zpracovávala zvlášť. Kódy jsem různě seskupovala, měnila až mi z toho začala vylézat témata. Ty jsem také stále dokola revidovala. Většina témat se shodovala u všech.

4. Revize témat:

V tomto kroku výzkumník kontroluje a zpřesňuje témata, aby se ujistil, že odpovídají datům a jsou dostatečně srozumitelná a odlišná. Tato fáze zabrala největší časový úsek. Měla jsem pocit, že vše souvisí se vším, a tak jsem stále revidovala a třídila. Témata se vrstvila do subtémat a stejně tak do nadřazených okruhů. Také jsem znovu procházela celé rozhovory a kontrolovala celý kontext věty, aby mi něco neuniklo.

5. Definování a pojmenování témat:

Kopírovala jsem si řádky s příslušným tématem na jednotlivé listy excelovského souboru. U každého jména jsem tak měla několik listů, co list to jedno téma. V této fázi jsem už mohla kódy ze 3. a dalších sloupců mazat. Témata už byla dostatečně rozmělněná. Začala jsem probandy spojovat. Do nového souboru excel jsem na každý list kopírovala věty s příslušným tématem od každého probanda. Věty byly stále ve druhém sloupci. Do prvního sloupce jsem uvedla jméno probanda. Časový údaj jsem v této části mohla také vypustit.

6. Sestavení zprávy:

Posledním krokem je sestavení závěrečné zprávy, která obsahuje podrobný popis témat, doplněný o ilustrativní citace z dat a interpretace výsledků.

3.9 Validita a reliabilita výzkumné sondy

V rámci zajištění validity nalezne čtenář verbatim rozhovorů s participanty v příloze práce (příloha č. 4). Vlastní interpretace a stanovená témata byla konzultována také se spolužákem, který se projektu neúčastnil a s vedoucí práce.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉ SONDY

Na základě provedené analýzy dat, popsané v předchozí kapitole, byla identifikována společná témata a subtémata, která budou podrobně popsána v této kapitole. Vzhledem k výzkumnému cíli tohoto šetření byla společná subtémata dále dělena do kategorií, aby byla zachycena rozmanitost subjektivních popisů. Proto jednotlivé kategorie nemusí vždy odpovídat všem participantům.

Obrázek 6

Schéma výsledků tematické analýzy v rámci výzkumné sondy

TÉMA	SUBTÉMA	KATEGORIE
Sociální interakce a bytí ve skupině	Navazování vztahů a komunikace	Rychlost
		Přátelství a otevřenost
		Rovný s rovným
		Profesionální a mezinárodní prostředí
	Sounáležitost a propojení	Bezpečné prostředí
		Oční kontakt
Osobní rozvoj	Sebevědomí	Doteky
		Překonávání
		Mužská identita
		Přijetí těla
		Cítit se sám sebou, vhléd
	Uvolnění a hravost	
	Seberealizace	Během projektu
		Plány do budoucna a inspirace

Sociální pracovníci mluví ve svých rozhovorech jednak o své zkušenosti sami za sebe jako účastníci a také z jejich pozice sociálních pracovníků vůči svým klientům.

4.1 SOCIÁLNÍ INTERAKCE A BYTÍ VE SKUPINĚ

Ve všech rozhovorech se nejsilněji objevovalo téma vztahů a bytí ve skupině, přičemž participantů ze skupiny klientů nejvíce popisovali interakci s tanečnicí. Toto široké téma je rozděleno do čtyř subtémat, z nichž první obsahuje několik kategorií:

4.1.1 Navazování kontaktů a komunikace

Všichni participanti klienti mluvili o rychlém navázání kontaktu, přívětivosti, otevřenosti a přátelskosti tanečníků. V jejich povídání byly patrné pocity přijetí, bezpečí a důvěry.

4.1.1.1 Rychlost

Navazování prvních kontaktů a přátelství proběhlo velmi rychle. Většina účastníků zmiňuje, jak rychle a snadno si vyměnili kontaktní informace. Tento rychlý nástup sociálního propojení byl účastníkům velmi příjemný. Zmiňují, jak pro ně bylo důležité být s tanečnický v kontaktu.

K.1: Já jsem nejprve čekal takovou rezervoval, víš? Ale říkám, už na tom druhém workshopu jsem měl nějaký ty emailový adresy a „určitě zavolej, napiš“. A ona to taky to zbújtočila Lenka. To je hodně aktivní typ. Já tomu říkám flóry efekt.

K.2: ..no, pak jsem se velmi rychle seznámil s company, všechny jsem si je dal na facebook nebo na messenger nebo na instagram. No a pak už to jelo.

4.1.1.2 Otevřenost a přátelskost

Tanečníci byli vnímáni jako velmi otevření a přátelští, což vytvořilo atmosféru důvěry a podpory celé skupiny. Účastníci se cítili přijatí a v bezpečném prostředí.

K.1: Jo, ale získal jsem 10 mailových adres na lidi z různých koutů světa, s kterými se budu vypisovat. Tony jo. Mě třeba hodně bavilo, že prostě jsme si dokázali i jako vyprávět mezi sebou. Kdybych já třeba uměl angličtinu. ..tak toho jsem učil strč prst skrz krk..

K.2: No, já nevím, předtím jsem mluvil s Lenkou, předtím jsem mluvil s Tomem, předtím jsem mluvil s Marry, předtím jsem mluvil s Harrym. Takže sem si tam fakt nepřipadal osamněle.

K.3: No, a tak tohle vlastně říkám, že jsem se potkal jako se spousta lidma jo, kteří vlastně taky otevření jako velmi.

4.1.1.3 Rovný s rovným

Jedním z klíčových aspektů interakcí byla rovnost mezi účastníky. Účastníci se cítili jako rovní partneři, což přispělo k budování důvěry, pocitu bezpečí a vzájemné podpory.

K.1: Cítil jsem ohromnou podporu, od všech. To bylo na tom snad to nejcennější. Důvěra a podpora. No, protože jsme se nerozlišovali, jo. Já jsem ten. Ty jsi ten.

K.1: Budovali mezi sebou důvěru. Což je pro mě hodně důležitý. Není to z pozice „já jsem teď tady šéf“.

K.2: Byl tam Tony. Bavili jsme se o ženských, ještě před tím. Velmi sprostě. To jsem se uvolnil.

S.2: No a nestyděla jsem se, protože zase tam bylo takové množství lidí a každé, vlastně každé to cejtíl asi podobně jako já, takže se tam jako nikdo neposuzoval. A jako ta atmosféra se tam velice rychle odbourala, no takhle nějak jako nesmělost.

4.1.1.4 Profesionální a mezinárodní prostředí

Mezinárodní prostředí a profesionální statut tanečního kolektivu byly pro účastníky z řad klientů velmi atraktivní a výjimečné. Setkávání s lidmi z různých koutů světa a různých kultur bylo velmi pestré a vzácné. Možnost navázání přátelství a kontaktu s profesionálními tanečníky z různých zemí dodávala celému zážitku na hodnotě a přispěla k pocitu osobní hodnoty.

K.1: Tak jako mě se tam líbilo. Hlavně to, že jednak spoustu lidí z neziskovek, vedli nás profesionální tanečníci z různých koutů světa, různého vyznání. Takže za mě dobrý no.

K.2: Asi to mezinárodní společenství. Dávali jsme si různé jazykolamy české, německé, fínské.

K.3: A vlastně za 14 dnů jsme byli schopni se zapojit do takového projektu úžasného, nejsme žádní tanečníci, že jo. A přitom jsme mohli jo, něco takového jo, se zapojit do něčeho takového krásného.

K.3: ..aby si jako někdo tady zkusil něco jako s profíkama, jo, prostě zapojit se do něčeho, jako že to se tak jako běžně jo člověku nepřihodí.

S.1: A zároveň když člověk jako zjistil, s jakou tou profesionalitou k tomu přistupují, vlastně ti tanečníci a vlastně všichni zúčastnění, kteří vlastně se v tom, no, co projekt vlastně dělali, tak to mě, to mě hodně zasáhlo.

4.1.2 Sounáležitost a propojení

Všichni účastníci mluvili o vzájemné energii, kterou ve skupině vnímali. Mluví o silných pocitech sounáležitosti a propojení ať už ve spojitosti s jednotlivými aktivitami nebo jen v rámci bytí ve skupině. Dva účastníci (účastník ze skupiny klient a sociální pracovnice) přirovnávají tento pocit k rodině, jiný zase zmiňuje bezpečné prostředí.

K.3: Jako velká rodina mi to přišlo. Velká rodina opravdu, a říkám ta harmonie vlastně... i to jako spolu, to propojení vlastně, že jo, vlastně těch lidí jo na jakoby stejné vlně, že jo, jsme byli, že jo...

S.2: Že to bylo takový, že jsme tam chodili pomalu jako taková rodinka, víš, všichni.

K.2: Taková lidská energie, čistá. Čistá energie a hodně lidí stejně naladěných.

K.1: Já sem deprivat a občas vidím auru. Hm, a hlavně jsem cejtil ten energetické potenciál těch lidí.

S.1: No pro mě to byla ta radost, jakože, ta radost z toho, že se můžu setkat někde s lidma a můžu to úplně, nemusím to jako řešit. Jako můžu se napojit na tu energii ostatních lidí a být tam přítomná, být součástí energie těch ostatních lidí, reagovat na ty lidi a zjistit i to, že to je jako přínosem pro ně.

4.1.2.1 Bezpečné prostředí

Někteří účastníci zdůrazňovali v souvislosti s pocitem sounáležitosti a propojováním ve skupině bezpečné prostředí.

K.1: To samý, co tady, bezpečný prostředí. To, co mě čeká venku, to pro mě není bezpečný prostředí.

S.1: Tu pospolitost těch lidí. A to nadšení. Emmmm, No to pos.. jako to bylo pro mě to nadšení těch lidí pro tu věc pro ten projekt. Přesně, že to žijou, že jako, pro ně to bylo životem, že to jako opravdu žili, že to nebylo něco, a to, když se k tomu člověk dostane a má možnost takhle s takovýma lidma bejt, tak ho to vlastně posouvá a tu obrovskou profesionalitu. No za mě to bylo... Já v tom jako cítím takovej jako vopravdu, no je to jako když člověk nastoupí, se skvělou partou do autobusu a ten autobus jako jede na jedno místo, kde jako všichni víme, že se budeme mít jako dobře. Jo. Že něco takového je, jako hezkýho, nebo takovýho, mě to tam jako připomínalo takovou jako měkkou peřinu, do který člověk jako si zaleze a hezky se tam uvelebí. A čte si knížku anebo může vylízt, a ta všehochuť toho všeho, co tam bylo. Tak to no. Je to prostě takový, no, hřejivé objetí, hřejivé objetí hmm.

S.2 Šli jsme tam vlastně jakoby s partou klientů, kteří byli prostě jako tak jako nadšený, jako pořád o tom štěbetali vlastně, co se tam bude dít jo a tím, že oni vlastně zvolili tu formu, kterou zvolili, vlastně jak ty lidi rozpohybovat, uvolnit a jak vlastně jakoby nějak odbourat ten stres a zapamatovat ty jména, že vlastně ta forma byla velice hravá. Tak já jsem odcházela opravdu nadšená, protože jako tolik, tolik úsměvů, tolik smíchu, to to mě fakt jako potěšilo, no.

S.2: No ale opadlo ze mě jako úplně nějaká jakoby nervozita, protože bylo zjevný, že se tam nedá udělat chyba, no. Podstatě v průběhu těch zkoušek se to rozplynulo, protože vlastně permanentně nám opakovali, že vlastně nic není chyba. Všechno je v pořádku a že to je vlastně hlavně pro takovou tu jako vlastní hravost

4.1.2.2 Oční kontakt

Oční kontakt byl pro účastníky významným aspektem jejich zážitku, přinášející pocit propojení a porozumění. Stal se také nositelem důvěry a vzájemné komunikace, který umocňoval pocit sounáležitosti. Nezmiňují ho však všichni, dva účastníci o něm nemluvili vůbec.

K.1: Mě se líbilo to navazování očních kontaktů. Vždyť člověk v tom vydrží a zase se občas objeví. Cítil sem se skvěle. Jako mezi sběračema. Opravdu.

K.2: Bylo to těma lidma. Dávali mi Doteky. Energii. Pohledy. A celé to bylo very special.

S.2: Protože tohle, tohle, to je pro mě jako opravdu životní zážitek, jako opravdu životní, na ten nikdy nezapomenu, protože vlastně nás tam všechny přijali. Všichni jsme se tam velice spřátelili, a když jsme dělali určitý pozice, jako že jsme si tam hráli na ty sochy, tak jako ke mně přišel člověk, kterej mě měl nějakým způsobem pohybovat a nebo se kterými jsme dělali nějaký ten společnej pohyb a dívali jsme se jakoby navzájem do očí a vlastně vidíš tu radost, nebo to nadšení a vidíš to v těch očích, prostě jak to jako, protože vlastně na ulici prostě tohle nevidíš u těch lidí bylo to jako strašně osobní a srdcový ty jo, že se tam všichni jako jsme se tam těma vočima, tak nějak tím, a tím úsměvem propojili.

4.1.2.3 Doteky

Doteky zde představují další stěžejní prostředek vzájemného propojení a budování důvěry. Účastníci popisovali doteky jako zdroj energie, něhy a důvěry. Přinášely hluboké prožitky, připomínající intimní a významné okamžiky v životě. Sociální pracovnice navíc doplňují své překvapení, jak silný a léčebný zážitek to pro ně byl.

K.1: Občas jiskření. Je to prostě, jako když.. já nevím. Můžu použít metaforu? Je to, jako když se zamiluješ. A.... Já nevím, jak to říct. Je to jako první milování. V očích vidíš prostě směs něhy, strachu, nějakou obavu, očekávání, jo. A nakonec tam uvidíš i sebe. Máš k tomu hluboký respekt. Proto nechceš ubližovat, ale chceš dosáhnout svého.

K.2: Ty doteky byly moc příjemné. Jo. S muži i s ženami. No, nebylo mi to úplně jedno, Ale Tony je pohodář. (smích)

K.2: Silný okamžik byl, třeba když jsme si hráli na sochy. S Tonym jsme se vzájemně modelovali, pak jsem se modeloval s nějakou island'ankou, už nevím jak se jmenovala. (a čím to bylo tak silný?) Ten lidský dotek.

S.1: Ale tady to bylo spíš o tom jako těle, že to bylo takový do hloubky. Skrz to tělo jo, že ono je něco jiného, když se člověk něco řekne v hlavě a něco jinýho je, když to odžije v tom těle a tady jsme to, jak odžívali v tom těle hodně, a když jako člověk stojí a přijde k němu někdo zezadu vlastně a dotkne se ho, nebo se o něj opře, tak je to neuvěřitelná, vlastně jako důvěra, se kterou tam každěj vlastně jako přichází, že to jako všechno bude, že to bude v pořádku. A i ten takovej moment mi tam přišlo, že některý ty dotyky právě v tom byly jako léčebný, že člověk se vlastně odhalil úplně jako na, odhalil na kost a pak když přijde ten dotyk, tak to bylo velmi, velmi jako vlastně osvobozující. Třeba i pro mě v tom, že jsem schopná, aby se mně cizí člověk dotknul a vlastně ani nevím, kdo to je, protože stojí za mnou. A to pro mě jako, přineslo takovou jako.. obrovskéj impuls, opravdu, že, že ten proces, který vlastně už jdu dlouho, že měl smysl a že vlastně se vlastně hojím, nebo léčím jo, že vlastně takový ty dětský zklamání se tady tím vlastně dotykem zahojím.

S.2: Hele já jsem, pak jsem o tom vyprávěla doma manželovi, protože sem z toho byla úplně nadšená a jakože vlastně v rámci toho tance jsme se dotýkali s lidma, chytali jsme se za ruce, nebo jsme se prostě jako přidržovali v určitých polohách, jako v běžném životě bych nepřipustila, aby se mě nějakěj cizí pán prostě takhle dotkl a asi by se to ani nikdo tak jako nedovolil, ale tam to bylo naprosto v pořádku a přišlo mi vlastně, že ty lidi jsou vůči sobě fakt jako něžný a že tam vlastně jako mezi náma fakt jako proudilo něco jako nevím nějaká radost, nebo nějaká energie. Ale vlastně takový to jakože vlastně jsme si vstupovali do takový tý osobní zóny, ale nebylo to vůbec špatně, a ani náznakem jsem jako nepociťovala, že by měl někdo a protože já jsem s muži, jsem neměla moc dobrý zkušenosti. To znamená, já si je fakt jako vždycky držím dál a myslím si, že to, že mě i vyzářuje možná, a tam to jako prostě bylo pryč a všichni jsme se k sobě chovali jako tanečníci, jako když tanečníci na sebe sahají a je v tom jenom to taneční.

4.2 OSOBNÍ ROZVOJ

Osobní rozvoj představuje klíčový benefit zážitků účastníků, který je rozdělen do dvou subtémat. Sebevědomí, jako projev v několika kategoriích a seberealizace zažívaná v průběhu projektu nebo ve formě plánů do budoucna.

4.2.1 Sebevědomí

Téma sebevědomí se objevilo u všech participantů a zahrnuje různé oblasti díky kterým získali nové poznatky o sobě samých. Tento proces vedl k růstu sebevědomí, k propojení se sám se sebou a k lepšímu vnímání vlastního těla. Velký vliv v tomto procesu mělo téma sexuality.

K.3: Jo, takže to vlastně všechno dohromady, když se takhle veme, jo. Tady jsme mohli zažít něco takového, co bysme běžně nezažili, jo a že jsme byli schopni i tím, jak

nejsme profíci, nejsme žádní tanečníci, prostě jo, jo, že jsme mohli něco takového vlastně zažít, jo. To je podle mě ta úžasná věc.

S.1: No obrovské impulz no. A myslím si, že pro ty klienty to přineslo takový jako velký uspokojení, a i zároveň bych řekla sebevědomí, že tam byly a že, no že toho byli součástí, protože to je opravdu jako velký no.

S.1: A ještě bych řekla, že nám to zároveň dodalo určitý jako sebevědomý v tom, že jako můžeme, můžeme vlastně s těma klientama jet někam ven na nějaký jako výjezd něco takovýho aspoň za mě, jakože vím, že to, že to zvládnou a že tam ta jako hranice toho, že vlastně ten pracovní vztah s tím klientem se venku trošičku změní, ale zároveň jako zůstává na té hraně vlastně toho etického kodexu, což je pro nás důležitý.

4.2.1.1 Překonávání

Překonávání osobních výzev hrálo stěžejní roli v rozvoji sebevědomí účastníků. Každý z účastníků se zmiňuje o výzvách, kterým musel čelit, a o jejich překonávání. Ať byly překážky fyzického či psychického charakteru, jejich překonání vedlo k posílení jejich vnitřní síly a sebevědomí.

Účastnice S.1 mluví o strachu z přehnaného pohybu z důvodu své nemoci RS, jehož limit nedokáže včas rozeznat. Více účastníků mluví o svém strachu či nervozitě z vystupování na Mezi Ploty. Jako S.2 a K.2, kteří zároveň uvádějí své uvědomění, že jde o poslední setkání. K.1 mluví o svých obavách z množství lidí kvůli kterým nechtěl do projektu nastoupit a které ho provázely i v souvislosti s vystoupením.

K.1: Na mě to bylo moc lidí. Jo. To mě jako hodně vadilo. Já mám smíšenou poruchu osobnosti, bipolár a hraniční poruchu osobnosti, takže mi to.... Zátěž. Ale pak jsem přišel na první workshop, co, co byl vlastně v tom kulturním domě Krakov. No a začalo se mi to líbit, protože jsem vlastně tancoval poprvý. Poprvý v životě.

K.2: Mezi ploty? No to už byla challenge. Ale protože jsme to trénovali, takže to bylo v pohodě.

K.1: (vystupovat před tolika lidma) No pro mě hrozně náročný. Já jsem si celou noc chystal pro sebe motivační proslov. Jo. Nakonec z toho vzniklo, no tak kopnu do vrtule. Taky jsme tancovali, ale zas jinou formaci, která se tam nakonec ani nedostala. Kterou ani nikdo neviděl. Ale bylo to taky nádherný. A to bylo vlastně jakoby motivační. No, jo. Že jsem si řekl, tak prostor tady mám ošahanej. Tak čeho se bát? Nebudu prchat.

S.1: Z toho strachu, kterej jsem zjistila, že mě jako hodně limituje v tom, že bych vlastně, že když se fyzicky jako... přetřím, takže vlastně mě to potom psychicky rozhaduje, že jsem vlastně nechtěla nějakou svojí aktivitou, se potom dál ohrozit. Tak jsem si říkala, že to vlastně zajímavěj projekt a vůbec jsem nepřemýšlela o tom, že bych se ho účastnila. No nějak mi to jako nenapadlo, mě to s těma klientama a potom přišla vlastně Lenka s Míšou nás osobně pozvat, že jsme se domluvily, a to bylo vlastně okamžik, kdy mě to zaujalo jako člověka, protože oni jsou velmi, velmi lidský a byly moc příjemný. A já jsem si říkala, že vlastně jsem zvědavá, jak to.. Jaký to bude, ale pořád jsem vlastně váhala, protože jsem si říkala, jestli to jako fyzicky zvládnou.

S.2: No, trochu jsem měla strachy, byla sem nervózní. To mi to došlo až v průběhu, že vlastně to bude v rámci toho jakoby Mezi ploty, tak z toho jsem jako radost neměla. Jsem si říkala, no, dobře, tak jo, sem tam s klientama bůhví jako prostě, jestli si nás.. Ale fakt je ten, že to bylo tak hezký, že vlastně potom mi to vlastně bylo už jedno. No že vlastně spíš mi šlo o to další, další setkání. Takže jsem se jako na to těšila a spíš jsem si už jako uvědomovala, že to je opravdu naposled, no.

S.2: Zvládali to, zvládali to skvěle, ale vždycky ten začátek byl takovej, jako že byli opravdu jako nervózní, ale oni měli ty cvičení fakt jako vymyšlený výborně na to, aby se to, aby se to odbouralo. A tak jsem jako jako snažila jsem se jako sledovat, jestli jsou všichni v pohodě. Říkám pak jako ke konci už se smáli všichni, ale když tam já nevím, třeba Alenka, prostě jako ta má takovej rozpor, jakože na jednu stranu strašně hrrr a na druhou stranu je strašně jakoby bázlivá a tam vlastně musela jakoby se ukázat a ta tam šla prostě jakoby do slz, to jsme opravdu museli odejít. Museli jsme tam trošičku si to jako opečovat. A pak tam vlastně ta Lenka se o ní potom moc hezky starala. Tak si jako myslím si, že na začátku jo, ale na konci byly vždycky všichni úplně jako vysmátí.

4.2.1.2 Mužská identita

Většina profesionálních tanečniců byly ženy, většinou mladé a pohledné, proto nebylo překvapující, že to mělo na mužské účastníky vliv. V tomto prostředí mohla bezpečně vznikat blízkost a intimita, což bylo pro účastníky velmi vzácné. Probouzelo to v nich jejich mužskou stránku, sexualitu, galantnost a přinášelo motivaci. Účastník K.2 popisuje své zakoukání do tanečnice jménem Tiffany, díky kterému se více napojil sám na sebe. Participant K.3 mluví o jeho zakoukání do mladičké tanečnice, kterou pozval na čaj.

K.2: Jessica is untouchable.. Ne,nemohl. Jessici ne. Jessica je very special person. Jessica byla jediná, které jsem se nemohl dotknout.

K.2: Asi jsem myslel na Jessi. Já ti sakra řeknu, co se tam všechno dělo, ale.... Je to opravdu velmi nemravné.

K.3: No dokonce jsem jako teďka jako si myslel na jednu tu performerkou jo, ale ona vypadá, tak je mlad'ouunká jo, proti mně, že jo. Dokonce, jak jsem psal, že bysme si mohli někde sednout jako na čaj jo.

K.3: Vlastně když jsem začal vlastně trošku i myslet na ty holky, jo. Vlastně to je další jako motivace, jo

K.1: Jo. Hodně hezký vzpomínky. Při těch trénincích, to jsem se kolikrát ohnul k zemi, abych utrl kytku. On to byl sice nějakej pryskyřník. A viděla jsi sama na ty konferenci, jak jsme se prostě rozcházeli.... To bylo prostě.....

4.2.1.3 Přijetí těla či kontakt se svým tělem

Téma přijetí těla se objevovalo u dvou účastníků ze stran klientů a u sociální pracovnice.

K.3: Že už jen to držení už jenom toho těla jo, že už trošku jinak asi vypadá. Vlastně jsem schopen teďka vlastně i ty rehabilitační cviky více dělat, jo. Vlastně když jsem začal vlastně trošku i myslet na ty holky, jo. Vlastně to je další jako motivace, jo

S.1: Mě to asi opravdu jako nejvíc jako, co mi to nejvíc přineslo, je ta sebedůvěra v to tělo, že to pro mě teda bylo... Mě to obrovsky, posunulo jo vopravdu. Jo že jako můžu a zároveň to jako navázání toho kontaktu. No jako pocit, že jako bych se znovu, znovu narodila jako vevnitř a spojila se s tím tělem, jo něco takovýho, pro mě to fakt jako bylo obrovský a úplně se to tělo tetelí, když si na to vzpomenu. No, takže to je pro mě jako nejvíc

K.1: Ale díky tady tomu projektu, kde jsem se jako mohla napojit, zároveň sem jako mohla ležet. Mohla jsem vstát, mohla jsem se točit, mohla jsem běžet. Mohla jsem jako stát na sílu nebo se uvolnit, tak to mi vlastně přineslo, mně to přineslo vlastně zpátky kontakt s mým tělem.

4.2.1.4 Cítit se sám sebou / vhled

Někteří účastníci popisovali momenty, pro ně velmi důležité, kdy se cítili být sami sebou, ve větším porozumění sama sebe, s vhlady, což vedlo k posílení sebezpřijetí a sebevědomí.

K.1: Dokážu se víc prosadit. To je pro mě opravdu... Protože jsem necítil potřebu se nějak prosazovat, nebo prostě, „já mám tyhle zkušenost, ty tvoje. A co já s tím?“ No ale teď teď už prostě si dokážu poradit na základě svých vlastních zkušeností.

K.2: Já sem se začal cítit, během toho projektu, hodně sám sebou. Hodně. Velmi... Dalo mi to sebevědomí. Ten pocit už mi zůstal-

4.2.1.5 Uvolnění a hravost

Taneční workshopy poskytly prostor, kde se mohli účastníci zbavit napětí, nesmělosti a obav, a kde se mohli plně oddat radosti a bezstarostnosti. V tomto bezpečném prostředí účastníci nacházeli ztracenou dětskou energii a radost z pohybu, což vedlo k okamžikům osvobození a štěstí.

S.2: Hele pokaždý jako, my, když jsme chodili ,jako že když jsme tam šli tak jsme šli vždycky jako taková ta partička, která se jakoby těšila, ale přesto vidíš prostě na těch lidech, že jsou takový jako stažený, nesmělý a třeba zrovna konkrétně u toho Libora, tak u toho jsem jako vždycky viděla, u něj jsem viděla přenádherný úsměv, plný radosti, jako prostě to samý u Saši, že vlastně oni se tam tak jako uvolnili a rozdováděli, že oni tam prostě vláli a já fakt z toho mám husinu, protože tam jsem

viděla, jak by ty lidi jako mohli bejt prostě jakoby někdy šťastní, jak jakoby vlastně si to užívaj a nejvíc jako na mě způsobili ty jejich úsměvy.

S.2: Jo, uvolnila sem se vlastně, já jsem se tam velice rozpustila, jako že jsem byla rozpustilá.

S.1: Velmi jako velmi osvobozující. A že jsem vlastně díky tomu tam našla znova takovou tu dětskou energii, takovou tu dětskou radost. Jo, tu, že prostě může člověk běžet po louce a takový tetelení se v sobě, no tak to, takže to to vlastně nebylo to asi úplně po jedné hodině, ale nevím tak v tý půlce možná, že to už jako opravdu přišlo ta no, ta radost jako vopravdu radost z toho, že člověk někde může bejt, jo a takový, že je součástí toho společenství, může tam vlastně jako bejt sám za sebe, zároveň s těma lidma prožívat ty jako věci. Tak to bylo velmi pro mě. No, bylo to jako velmi osvobozující.

K.2: Dělalí jsme s Láďou různé šaškárny, že jsme si hráli na vojáky. Lezli jsme na žebřiny. Dělalí jsme různé skupiny, hráli jsme si na les, na stromy. Já jsem chtěl bejt dead tree. Jen tak z legrace.

K.3: Tak radost, že jo, prostě z pohybu.

S.1: A pak teda bylo moc krásný, když jsme byli v tý přírodě, tak i takovej kontakt, jako se svojí tou malou dětskou částí v tom, že já jsem milovala byt venku, stát bosa na trávě, ležet v trávě, pozorovat mraky, a to vlastně všechno v tom projektu bylo a mě to úplně probudilo takovou tu dětskou část, ale tak jako ozdravně, nebo takovou. No takže to je. V životě by mě nenapadlo, že několik málo tréninků během 14 dnů má takovej obrovskej efekt.

4.2.2 Seberealizace

Seberealizace, ať už během projektu nebo ve formě plánů do budoucna či získané inspiraci, představuje důležitou část osobního rozvoje účastníků. Tato zkušenost jim přinesla nové perspektivy a motivaci k dalším aktivitám a krokům.

Během projektu

Sociálním pracovnícím účast na projektu přinesla prohloubení vztahu s klienty, jejich vzájemné naladění a společný silný zážitek, který je spojuje. Navíc účastníci S.2, která byla v organizaci nová, to přineslo velmi rychlé začlenění do kolektivu a navázání vztahu s klienty.

S.1: ale musím říct, že jako bylo to moc jako příjemný s těma klientama, ten čas tam strávený. Že to bylo o tom prohloubení toho vztahu s tím klientem a asi bych řekla o nějaký, o důvěře, o daleko, o navázání daleko větší důvěry, že to, že člověk se musí odhalit před tím klientem a zároveň ten klient se odhaluje vlastně před náma a dochází tam k nějaký, no takový jako, takovému lidskému setkání, to se mi to se mi moc líbilo.

S.1: jako ten doprovod pro ty klienty, protože ten pohyb a možnost toho zajedno i to, že se máme možnost teda jako setkat s těma klientama mimo mimo ten klub, což my jsme ted'kon moc jako neměli. v loňském roce tak i je to jinej vlastně, přestože je to ten

samý klient, tak ten kontakt vlastně venku je trošku jako jinačí. No a tady v tom případě to šlo jako hodně hodně do hloubky. a i bych řekla, že to setkání probíhalo na úplně jiné energii a na takový jako jiný vibraci, prostě tu setkání s tím klientem bylo úplně jiné než tady, že ani my si myslím, my sami jsme ani nevěděli, na jak jako v hlubokých vrstvách se setkáváme.

S.2: Pro můj profesní život mi to dalo to, že jsem měla možnost se turbo rychle jakoby začlenit prostě do kolektivu a seznámit se s těma klientama, a to tak jako víc než vlastně s těma ostatníma.

Vystoupení na festivalu Mezi Ploty také ukázalo důležitost diváckého uznání. Potlesk a pozitivní reakce účastníkům poskytly pocit úspěchu a přijetí, což pro ně bylo velmi povzbudivé. Celková účast na projektu a na jednotlivých workshopech přinesla účastníkům pocit naplnění a uznání, který jim chyběl v osobním životě.

K.1: Že ty diváci nám nakonec zatleskej. A třeba pochopej...(a měl si potom tento pocit?) Měl jsem. Aplaus byl skvělejší. Děti se přidávaly ke konci.

K.1: Jo no já ti řeknu ještě jednu věc. Deset let žiju v celibátu, absolutním. Nikdo mě nepohládí, nikdo mě neobejme. Mám teď konference, já na tom, na těch workshopech. Mám vyhráno na dalších 20 let.

Plány do budoucna a inspirace

Tato zkušenost jim poskytla nové perspektivy a motivaci k dosažení svých cílů a aspirací a poskytla inspiraci k dalšímu osobnímu rozvoji. Někteří účastníci začali přehodnocovat své budoucí plány a hledat nové cesty, jak se dále rozvíjet a přispět ke své komunitě. Účast na workshopech posílila v K.1 jeho rozhodnutí stát se peerem. Získaná zkušenost mu dodala jistotu a sebevědomí k tomu, aby se mohl věnovat této roli a podporovat ostatní.

K.1: Mě to utvrdilo v rozhodnutí, že se stanu, peerem. Jo. Ujistil jsem se sám v sobě, že jo.

Účastník K.3 reflektuje své přehodnocení jeho vztahového postoje. Nyní je otevřený k navázání hlubšího vztahu, což dříve považoval za nemožné. Také v kontextu jeho umělecké činnosti získal nový pohled, a hlavně sebevědomí do nových aktivit v rámci jeho komunity.

K.3: No taky, no jako řeším, je to pětatřicet let, co jsem vlastně s tou Bárrou, tak to jsem měl 20, jo, teď mám 55 a vlastně za tu dobu jsem neměl jako partnerku, jo prostě jako blízkou jo. Téměř jsem nebyl schopen vycházet z domu, takže mi to nepřišlo jako fér, prostě jo navazovat nějaký hlubší vztah, jo, protože jako říkám, zápasím sám se sebou, tak kdyby se do mě někdo zamiloval, jo, tak by mi to jako přišlo nefér jo. No, ale teď už jsem přece jenom dál. Teď si to dovedu představit. Takže teď už vlastně, předtím jsem byl pasivní, říkám, nechám to prostě na holkách, no ale to nějak prostě nebyla moc cesta, že jo. No, takže teďka aktivněji, no, ne, že bych byl úspěšnější, ale prostě jo, takže vyloženě řeším to partnerství.

K.3: No já myslím, vlastně mi to rozšířilo vlastně ten, jako ten pohled na tu performanci, že vlastně to jsem měl jenom takovou představu jako hudba, tanec jo, ale

vlastně nový rozměr, že jo, vlastně jo, že jsem to zažil vlastně na vlastní jo a teďka, jak jsem říkal o těch prostředcích, jo, že člověk nemusí být profík, a přitom může dělat krásné věci.

Sociální pracovnice tato zkušenost doslova nabíla novou energií a inspirací v realizaci nových aktivit v rámci jejich organizace. Zároveň prohloubila význam a důležitost budování komunity a přinesla nový pohled na důležitost pohybu a společných aktivit. Účastnice S.1 reflektuje, že intenzivní, i když krátkodobé společné zážitky mohou mít větší význam než dlouhodobé aktivity bez hlubokého propojení.

S.1: No, tak to bych přála třeba těm našim klientům jo, že tady budeme hledat nějakou cestu, jak bud' za někým chodit, nebo někdo chodit k nám sem, ale nejradši bych to udělala tak, že to uděláme v rámci vlastně tady toho klubu, že se hejbat se můžeme, můžeme tady, máme zahradu, že se můžeme vlastně hýbat sami, že mi to přijde to nejlepší, vlastně jít tou cestou tý komunity tady, naší a objevit něco, co bude dobré pro nás, pro všechny.

S.1: Jako zjistila jsem, že tam je potřeba jako i podporovat, aby ti klienti se naučili navazovat vztahy jinak než tím, že přijdou do toho klubu, sedí a povídají si, že jako ten prožitek z nějakýho jako společného zážitku je pro ně daleko víc důležitější a řekla bych, že menší prožitek časovej z toho společnýho, je daleko víc důležitější než ta delší časová osa těch věcí, který se třeba dějou v tom klubu. Takový naladit se na jednu vlnu a jako mít ten společnej zážitek a něco pro to udělat a třeba se překonat, přináší daleko víc než obyčejnej program.

S.2: Že jako od tý doby uvažuju, jestli se zase nezkusím sehnat nějakej jako kroužek, nebo prostě, že bych se přidala do nějakýho tancování. Pokud bysme mohli tady s klientama, tak by to bylo úplně super. Já si to, no právě, ale že bych fakt jako chodila do nějakýho, že bych se opravdu do něčeho přidala, no.

4.3 Závěr a shrnutí výzkumného šetření

Z analýzy rozhovorů vznikla dvě hlavní témata, z nichž každé mělo po dvou subtématech, která byla rozdělena do celkem čtrnácti kategorií, aby byl prostor na individuální odpovědi účastníků výzkumu. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit individuální zkušenosti jednotlivých účastníků, jejich prožitky a přínosy, které jim účast v projektu přinesla.

Na základě prezentovaných výsledků se pokusím zodpovědět výzkumné otázky:

1. Jaká byla zkušenost účastníků s účastí v projektu?
2. Jak účastníci projekt prožívali?
3. Co účastníkům přinesla účast na projektu?

Jaká byla zkušenost účastníků s účastí v projektu?

Všichni účastníci vyjadřují nadšení a radost z účasti v projektu. Jak sociální pracovníci, tak klienti měli silné prožitky a zažili mnoho pozitivních emocí. Zároveň všichni vyjadřovali smutek a sentiment nad skončením projektu. Atmosféra během rozhovorů byla velmi pozitivní, což odráželo jejich nadšení z účasti na projektu a vděčnost za možnost být součástí celého projektu.

Jak účastníci projekt prožívali?

Vztahy ve skupině byly jedním z nejsilnějších aspektů projektu. Účastníci velmi pozitivně hodnotili interakce s tanečnicí, které byly charakterizovány otevřeností, přívětivostí a přátelstvem. Prostředí skupiny bylo vnímáno jako bezpečné a podporující, což umožnilo účastníkům cítit se přijatě a důvěřovat ostatním členům skupiny. Účastníci také oceňovali rovnost v interakcích, kde se necítili jako podřízení nebo méněcenní, ale jako rovnocenní partneři. Tento pocit přispěl k budování důvěry a vzájemné podpory. Mezinárodní prostředí a profesionální statut tanečnic přidávaly na hodnotě celého projektu, což bylo pro účastníky motivační a zvyšovalo jejich vlastní sebehodnotu. Ve skupině byl velmi silně vnímán pocit sounáležitosti a propojení, probandí mluvili o vzájemné energii, kterou vnímali a někteří přirovnávali tento pocit k rodině. Velmi důležitým prostředkem vzájemné komunikace byly oční kontakt a dotek, které byly vnímány jako velmi bezpečné a výjimečné a které velkou měrou přispěly k pocitu propojení a důvěry mezi účastníky.

Co účastníkům přinesla účast na projektu?

V první řadě zůstávají účastníkům kontakty a nová přátelství s tanečnicí a kolegy. Účast v projektové iniciativě měl významný vliv na osobní rozvoj účastníků. Získali nové poznatky o sobě samých, překonali osobní výzvy, což posílilo jejich vnitřní sílu a sebevědomí. Také získali větší kontakt se svým tělem a naladění se na sebe. Pro muže bylo významné probuzení mužské identity a sexuality v bezpečném a podporujícím prostředí. Účastníci zažili momenty uvolnění a hravosti, které jim přinesly radost a osvobození. Workshopy poskytly prostor pro zbavení se napětí, nesmělosti a obav, což vedlo k okamžikům čisté radosti a štěstí. Tento aspekt byl pro účastníky velmi důležitý, neboť jim umožnil znovu objevit dětskou energii a radost z pohybu. Účast na projektu probandům přinesla velmi pozitivní vliv na jejich seberealizaci a plány do budoucna. Díky nové zkušenosti získali nové perspektivy, chuť a motivaci k dalším aktivitám a krokům ať osobním či profesním. Pro sociální pracovníce byla účast na projektu velmi obohacující i z profesionálního hlediska, prohloubila jejich vztahy s klienty a přinesla nové podněty pro jejich práci.

5 DISKUZE

Výsledky této výzkumné sondy ukázaly, že tanečně umělecká práce s vyloučenou komunitou může přinést významné osobní a sociální přínosy, o nichž vypovídají pozitivní zkušenosti a reakce účastníků. Účastníci zažili intenzivní pocity sounáležitosti, radosti a osobního růstu, což potvrzuje hodnotu obdobných iniciativ pro sociální práci a komunitní rozvoj.

V souvislosti s tématem sociálního začleňování marginalizovaných skupin lze porovnat výsledky mé výzkumné sondy s výsledky studie zajímavého výzkumu autorů Murrock & Graor (2016). V rámci výzkumu byly zkoumány vlivy tanečních hodin na sociální soudržnost obyvatel vyloučené lokality, autoři prezentují čtyři témata: (1) tanec pro sebe a zdraví, (2) sociální přijetí, (3) spojení s ostatními: skupina a (4) nechtění přestat: neočekávané přínosy tance.

Společná témata se protnula v každém výše uvedeném bodě.

1. Tanec pro sebe a zdraví – v tomto tématu jsou prezentované důvody a motivace účastníků k zapojení se do projektu. Byli si vědomi, že fyzická aktivita má pozitivní vliv na fyzické i duševní zdraví. Většinu motivovala láska k tanci z dob dětství či mládí. Přestože jednotlivé detaily důvodů, proč se účastníci v obou projektech zapojili jsou různé, pozitivní naladění pro tanec a pozitivní motiv v podobě tance jsou společné.
2. Sociální přijetí a podpora – účastníci se cítili přijati, což jim umožnilo pokračovat v tanečních sezeních bez obav z chyb. Výzkumníci a taneční instruktoři přispívali k bezpečnému prostředí tím, že se sami zapojovali do tance a smáli se svým vlastním chybám. Také se zde ukázaly stěžejní interakce a kamarádství v rámci skupiny. Stejně výsledky se ukázaly i v této práci. Zároveň je zde společný faktor, kdy výzkumník je také rovnocenný účastník workshopů. Během rozhovorů byli účastníci hovorní, spontánní, uvolnění a často se smáli. Celkově panovala během lekcí i rozhovorů velmi uvolněná přátelská atmosféra. Obě studie tedy zdůrazňují důležitost přijetí a bezpečí, což účastníkům umožnilo překonat obavy a plně se zapojit do tanečních aktivit.
3. Spojení s ostatními: skupina - taneční studie poskytla účastníkům příležitost socializovat se s ostatními obyvateli a vytvořit si nové přátelské vztahy a identifikovat se jako skupina – jako jedna komunita. Jako velmi důležité se ukázalo toto téma i ve výzkumné sondě této práce. Sounáležitost a propojení, které silně skupinou rezonovalo.
4. Nechtění přestat – ačkoliv toto téma nemá svůj speciální prostor ve výsledcích této výzkumné sondy, všichni účastníci zmiňují smutek nad ukončením projektu a silné uvědomění s motivací v závěrečném představení které je zároveň i posledním setkáním, a dále mluvili o touze pokračovat dál.
5. Osobní růst: obě studie potvrdily zvýšené sebevědomí účastníků, pocity úspěchu, motivující překonávání obav a strachů.

Zásadním rozdílem oproti studii je velikost výzkumného vzorku. Ve studii Murrock & Graor (2016) byl do výzkumu zahrnut každý účastník kurzu. Celkově bylo v kurzu šestnáct participantů. V případě této výzkumné sondy je počet účastníků pět, což odpovídá 10 % z celkového počtu účastníků.

Lze tedy uvést, že obě práce ukazují významné přínosy umělecko-komunitně tanečních aktivit pro sociální interakci, osobní růst a zlepšení psychického zdraví. Zatímco první studie (Murrock & Graor, 2016) se zaměřuje na sociální soudržnost a přijímání během tanečních sezení v prostředí subsidovaných bytových komplexů, výsledky této práce podrobněji popisují osobní růst účastníků a jejich seberealizaci. **Lze se tedy domnívat, že obě práce potvrzují široký pozitivní dopad taneční intervence na jednotlivce, zahrnující jak sociální, tak osobní aspekty.**

Limity výzkumné sondy a podněty pro budoucí výzkum

Za základní limit této výzkumné sondy lze považovat příliš malý a homogenní výběr výzkumného vzorku, což zahrnovalo především pohlaví a věk účastníků. Mezi participanty z řad klientů nebyla žádná žena a mezi sociálními pracovníky nebyl žádný muž. Důvodem byla zadaná kritéria a nedostatek časové dotace pro kontaktování účastníků z jiné pracovní skupiny. Velikost vzorku též znemožňuje aplikovat získaná data na celou populaci účastníků projektu.

Jedním z kritérií výběru participantů byla i schopnost vést souvislou a smysluplnou komunikaci, nevíme tedy nic o prožívání lidí, kteří měli z nejrůznějších důvodů komunikaci ztíženou nebo byli příliš plaší či ostýchaví, aby se podrobili výzkumnému rozhovoru (nicméně autorka si dovolí uvést vlastní zúčastněné pozorování – účast v projektu byla pro klienty naprosto dobrovolná a během zkoušek i v rámci závěrečného představení bylo vidět jejich aktivní a nadšené zapojení). Během návštěvy sociální organizace, ve které se odehrávalo několik rozhovorů, byla možnost nahlédnout, že za pomoci sociálních pracovníků by rozhovor bylo reálně zrealizovat za předpokladu rozsáhlejší přípravy.

Dále nebylo ve výzkumné sondě přihlíženo k typu duševního omezení, což by v případě rozsáhlejšího výzkumu bylo přínosné.

Domnívám se, že více výzkumníků a použití různých stylů rozhovorů, jako jsou skupinové diskuse, by mohly poskytnout širší a hlubší pohled na zkoumané téma. Vhodné by bylo využít a důkladně zpracovat metodu zúčastněného pozorování, pro což autorka neměla již z časových důvodů prostor.

Tyto limity poukazují na potřebu rozsáhlejšího výzkumu s větším a diverzifikovanějším vzorkem, aby byly získány reprezentativnější výsledky a komplexnější porozumění zkoumanému tématu.

ZÁVĚR

Tato práce přinesla pozitivní zjištění o roli tance jako nástroje pro sociální práci. Bylo zjištěno, že tanec může podporovat komunitní soudržnost a osobní rozvoj účastníků projektu. Hlavní přínosy zahrnují zvýšení sociální sounáležitosti, sociální přijetí a podpora sociální integrace. Na úrovni jednotlivců jsou hlavními benefity zvýšené sebevědomí, pocit osobní hodnoty a seberealizace. Lze tedy konstatovat, že tanec je mocný nástroj sociální intervence a změny. Díky tanci můžeme oslovovat různé sociální skupiny, podporovat jejich začlenění a přispívat k jejich celkovému blahobytu. Práci lze využít jako inspiraci pro každého, kdo by se chtěl věnovat práci s marginalizovanými skupinami obyvatel, propojování menšin s tzv. majoritní společností atp.

Mezi omezení této práce patří malý a homogenní vzorek účastníků. Pro získání reprezentativnějších výsledků a hlubšího porozumění je nezbytné zahrnout do budoucích studií širší a diverzifikovanější vzorek, jak z pohledu genderu, z pohledu věku, ale i z pohledu typu duševních onemocnění.

SEZNAM LITERATURY

Allport, G.W., Wernon, P. E., Lindzey, G. (1970). Study of values (3.revize). Riverside Publishing.

Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980). Body movement: Coping with the Environment. Psychology Press.

Berger, M. R. (1989). Bodily experience and expression of emotion. A collection of early writings: Toward a body of knowledge. ADTA.

Blížková, J. (1999). Úvod do taneční terapie. Masarykova univerzita – Filozofická fakulta. ISBN 8021021004

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bryman, A. (2016). Social research methods. Oxford University Press.

Papartyte, L., Sienkiewicz, D., & Kiss, K. (2022, May). *CultureForHealth – Jak umění a kultura přispívají ke komunitním přístupům k podpoře zdraví a péči v průběhu celého života*. eurohealthnet.eu/cs/. Retrieved July 9, 2024, from <https://eurohealthnet-magazine.eu/cs/cultureforhealth-how-art-and-culture-are-contributing-to-community-based-approaches-to-health-promotion-and-care-throughout-the-life-course/>

Curtis, G. (2007). The cave painters: Probing the Mysteries of the World's First Artists. Anchor.

Čížková, K. (2005). Tanečně-pohybová terapie. Trion. ISBN 80-7254-547-7

Dosedlová, J. (2012). Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Grada publishing. ISBN 978-80-247-3711-9.

Engel, C. (1920). Why Do We Dance? *The Musical Quarterly*, 6(4) 510-531 <https://www.jstor.org/stable/737977>

Expresse. (2019). Retrieved July 3, 2024, from <https://cs.wikipedia.org/wiki/Expresse>

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? In World Health Organization Iris. World Health Organization. Retrieved June 27, 2024, from <https://iris.who.int/handle/10665/329834>

Flory, L., Kessler, M. (2023, 30. června). BPart! 2022-2023 Case Study. https://www.bpart.cz/_files/ugd/efdb31_aeedab91464445d68b5f8cf1ee30e967.pdf

Hamasaki, Y., Serikawa, S., & Kitazono, Y. (2019). Storage and Playback Device for Creative Dance with Kinect. In ACIT '19: Proceedings of the 7th ACIS International Conference on Applied Computing and Information Technology (No. 28; pp. 1–6). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3325291.332538>

Hanna, J. L. (1987). To Dance is Human: A Theory of Nonverbal Communication. University of Chicago Press.

Hátlova, B. (2003). Kinezioterapie: Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. Univerzita Karlova, ISBN 80-246-0719-0.

Hillayová, D. (2016). Pohybové aktivity u pacientů s roztroušenou sklerózou. *Neurologie pro praxi, Suppl. 1: Dobrá rada pro pacienta...*, 11-12
https://www.solen.cz/artkey/neu-201688-0004_Pohybove_aktivity_u_pacientu_s_roztrousenou_sklerozou.php

Jebavá, J. (1998). Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie. Karolinum. ISBN 8071846201

Murrock, J. C., & Graor, H. C. (2016, February). Depression, social isolation, and the lived experience of dancing in disadvantaged adults. *ScienceDirect*. Retrieved July 7, 2024, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883941715002472>

Nicholls, D. A., & Vieira, A. (2023). Physiotherapy, movement, and action. *Physiotherapy theory and practice*, 39(12), 2520–2538.
<https://doi.org/10.1080/09593985.2022.2095954>

Payne, H. (2011). Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Portál. ISBN 978-80-7367-887-6

Petráčková, V., & Kraus, J. (1997). *Akademický slovník cizích slov - A-Ž*. Academia.

Řehák, J. (2018, 9. března). Výběr metodou sněhové koule. *Sociologická encyklopedie*.
https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/V%C3%BDb%C4%9Br_metodou_sn%C4%9Bhov%C3%A9_koule

Stejskalová, M. (2015). *Terapie uměním: Cesta ke klientovi*. Institut psychoterapie uměním.

Šohájková, J. (2017). *Terapeutický tanec a jeho dopady na prožívání mužů*. [Diplomová práce, PVŠPS]. http://www.pvsps.cz/data/2017/11/20/12/sohajkova_jolana.pdf

Tavel, P., & Poláčková Šolcová, I. (2013). Zdraví jako norma, choroba jako „vychýlení“. Jak se na to ptát? In A. Neusar & L. Vavrysová (Eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII: Hranice normality* (s. 36-46). Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3905-1.

Vymětal, J., Vavrda, V., Kocourková, J., Durecová, K., Balcar, K., Gjuríčová, Š., Špitz, J., Hájek, K., Hanušová, I., Praško, J., Pfeiffer, J., Špalek, V. (2000). *Speciální psychoterapie: (Úzkost a strach)* (8 vyd.). Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.

Zedková, I. (2012). *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3185-7

PŘÍLOHA Č. 1

Seznam obrázků se schématy použitých prací:

Obrázek 1 - <i>Schéma taneční terapie</i>	10
Obrázek 2 <i>Schéma pohybové terapie</i>	11
Obrázek 3 <i>Schéma oslovení cílové komunity</i>	14
Obrázek 4 <i>Schéma uměleckého vedení projektu</i>	15
Obrázek 5 - <i>Generování počátečních kódů</i>	21
Obrázek 6 <i>Schéma výsledků tematické analýzy v rámci výzkumné sondy</i>	23

PŘÍLOHA Č. 2

Informovaný souhlas

Udělení souhlasu ke zpracování osobních a citlivých údajů

Podle zákona č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů, uděluji Petře Dvořákové souhlas se zpracováním svých osobních a citlivých údajů ke studijním a vědeckým účelům, poskytnutých v rozhovoru v rámci bakalářské práce na Pražské Vysoké Škole Psychosociálních Studií.

Souhlasím také s písemným přepisem svého rozhovoru.

- ano
- ne

Souhlasím, že jsem byl obeznámen se zachováním důvěrnosti a anonymity v bakalářské práci formou změny svého křestního jména v přepisu rozhovoru, v textu bakalářské práce a dalších dokumentech:

- ano
- ne

Další ujednání:

.....
.....
.....
.....

V dne.....

jméno, příjmení a podpis

PŘÍLOHA Č. 3

Rozhovor se skládal z těchto otázek:

- 1) Co Tě k projektu přivedlo? Jak ses do projektu dostal?
- 2) Co sis o tom zprvu myslel?
- 3) Jaký byl tvůj důvod účasti?
- 4) Co sis říkal po první zkoušce a jaké to pro tebe bylo?
- 5) Jak jsi se cítil ve skupině?
- 6) Jaké to pro tebe bylo na zkouškách a co jsi prožíval?
- 7) Jaké zážitky, vzpomínky, pocity by sis chtěl ponechat?
- 8) S jakými pocity jsi odcházel ze zkoušek?
- 9) Zažíval jsi na zkouškách něco, co ti jinak v běžném životě chybí?
- 10) Jaké pocity jsi měl kolem vystoupení? Jaké to pro tebe bylo, co jsi prožíval?
- 11) Změnilo se ve Tvém životě v souvislosti s projektem něco?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Petra Dvořáková

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Tanec a improvizace jako nástroj sociální práce

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2024

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 8 904

Ostatní text: 83 508

Celkový počet znaků: 92 412

Počet pramenů a literatury: 29

Názvy souborů:

Text práce ve formátu PDF: BP_DvořákováP_Tanec a improvizace jako nástroj sociální práce-2024

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:

Další soubory: BP_DvořákováP_rozhovory-2024.pdf